

宋世荣宗师



宋虎臣大师



宋晏虎大师



宋铁麟大师



宋青山大师

# 宋氏形意拳续编



宋光华 著



任尔琪大师





贾蕴高大师



贾蕴高"蛇形"拳照



宋铁麟拳照



任尔琪与部分弟子合影



宋铁麟大师九十一寿辰合影



宋氏形意独特双短兵器“鳞角刀”



宋光华与儿子练拳



爷孙两代习练宋氏形意拳

# 策划人语

中国传统武术文化是在古老的华夏文明的滋养和哺育下产生和发展起来的，它与优秀的传统民族文化有着千丝万缕的联系，它是中国古典哲学思想的具体表现，是一项系统、完善和科学的运动体系。随着全民健身运动进一步的深入和普及，为了更好地弘扬中华民族传统武术，我们在发掘整理武术典籍、介绍优秀传统武术套路及最新武术科研成果方面做了一些尝试和努力，策划出版了娇龙文库。

国术丛书系列是娇龙文库的重要组成部分，其中的每一部武术专著都是当代著名武术家的新作或武术理论工作者的最新科研成果。在马国兴先生的《古拳论阐释》中，阐释了内家拳在学习和练习过程中的规律、原则和简捷的方法，可使您了解到历代拳学名家在拳学实践中总结和研究的成果，从而在学习和研究传统武术时得到有益的启示；在尚济先生的《形意拳技击术》中，可学到实战技击、内功练习、养生健身、防病祛病的

方法，同时可系统地了解河北派形意拳的特点和发展规律；在宋光华、苗树林、曹志清三位先生的著作中，您将会进一步地探究形意拳拳学体系，从拳术练习、内功练习和使用方法到理论知识，从意念、内气、劲力到人体经络、筋骨、气血及脏腑之间的内在联系，作者均做了深入的研究和分析。这套丛书是作者在拳术实践基础上经过多年摸索、研究、总结的成果，具有较高的武术科研价值，在中国武术史上亦是不可多得的精品，它们的出版极大地丰富了矫龙文库。

国术丛书第一辑文字通俗易懂，论述严谨系统，材料详实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，图书印制精美，便于自学，并具有很高的收藏价值。

"阐发前人之微旨，认识中华拳术之真谛"是国术丛书的出版宗旨，今后我们将一如既往地致力于传承和弘扬中华民族武术文化这一事业，不断推出高品位、高质量的武术经典著作。

# 导读

武术是中华民族优秀的传统文化遗产，富含民族特色的传统武术——内家拳，风格独特，形式多样，系统独立，内涵丰富，严谨科学，是古典哲学思想“天人合一”理论的具体表现形式。它既有实战技击、养生健身、启智益悟的功能，又具有陶冶情操、修身养性、延年益寿的特点，是探索人类生命科学奥妙的有效方法和途径。国术丛书第一辑收录了马国兴、宋光华、尚济、苗树林、曹志清五位著名武学大家的新作。由于诸位先生历属于内家拳不同的流派，并且具有很高的拳学理论和传统文化修养，又具有丰富的拳学实践经验，因此，这套丛书具备了理论水平高、实用技击性强、涵盖面广和信息量大的特点，对传统武术——内家拳的哲理性、技击性、养生性、娱乐性做了多方位、多角度、多层次的科学分析和精辟论述，将他们数十年学、练、体、悟、积累的宝贵经验做了全面系统的介绍和注解，堪称武术丛

书中的经典。

这套丛书具有广泛的适应性和针对性，它回答了广大武术爱好者在学习研究武术过程中的各种问题，排除了习拳体悟武术真谛过程中的种种障碍；阐明了练习传统武术的目的和意义；揭示了传统武术的本质特征；论述了传统武术与古典哲学、伦理学、天文学、兵法学、中医学、养生学等学科的因果关系。侧重于武术理论的探索和研究者，可从中得到有益的启示和真诚的教诲；侧重于武术实战技击功能的练习和研究者，可以从中找到“远取诸物，近取诸身”、静动互易、刚柔相济、攻防兼备的技击原则和规律，以及与之匹配的功法、技法的修习途径；侧重于武术养生健身、陶冶情操和延年益寿者，可以从中找到调理气血、疏通经络、强健筋骨、滋润发肤的锻炼方法。无论侧重哪一方面的知识，就传统武术整体而言是无法割裂开的。因为传统哲学强调人与自然宇宙统一和谐、天人合一，这是传统武术产生和发展的理论基础。

传统武术文化千百年来既得到了先进精良优秀文化的滋养和哺育，也受到了落后迂腐糟粕文化的影响和制约。马国兴、宋光华、尚济、苗树林、曾志清诸位先生打破了

“秘技自珍”、“守失传不外传”等狭隘自私的陈规陋习，在他们的著作中分门别类地将拳经、拳谱、拳论、拳诀做了完整的披露和诠释，从基础的拳术学习方法途径到高级阶段的内功功法练习；从每招每式的练习方法，到它的具体实际应用和相应的内功意念要求；从内劲循行的路线到内劲发放使用的诀窍等都做了详细的讲解和说明，并且配套了大量的图片资料，以便于更直观的学习和研究。尽管在国术丛书第一辑中大部分著作介绍的是内家拳之一的形意拳，然而却并不违背传统拳术的真意，会其理于一体，通其形于万殊，殊途同归、触类旁通正是中华传统优秀文化千古传承、长盛不衰、繁荣兴旺和造福人类的根本之所在。

21世纪是东方文化灿烂辉煌造福于人类的世纪，中华武术也必将为提高人类生命质量，探索人类生命科学奥秘做出巨大的贡献。

在国术丛书出版之际胡乱涂鸦，权为导读，因识浅见薄，水平所限，难免有疏密轻重，失当不周之处，诚祈诸先生和广大武术界的朋友们海涵。

意源书社　王占伟

弘扬形意拳

振奋民族魂

徐才

2001年2月

以心行诚

冯桓

二〇〇一年二月吉日

習技精藝寡所只絕

唯四經聚內功參透陰

陽得三昧一門技道秀而雄

宋氏形意拳續編 贊 時生

辛巳夏初郭[illegible]文





# 宋公約齋墓志銘

公諱世榮姓宋氏字約齋號鏡泉京兆宛平縣人父永祿公生子二公其長也世經商于晉之太谷縣遂家焉公性至孝少穎悟好讀書汎濫群籍能通其義年十七棄儒而商承父業李能然先生武術界之尊宿也公從之學十年盡其技復得真本洗髓經昕夕研求超神入化近百年來所稱太極八卦形意三者爲内家之絶詣公則會而通之盤根沖空莫可擬議

時或屹立如山嶽十人撼之不能動一揮手仆人於尋丈外非所謂輕若鴻毛重若泰山者耶公嘗慨然自國勢不振他族馮陵國人苟去其右文之習從事武技實力既充外患自弭此所謂戰勝於國人也孟廷士夫尸居餘氣坐視孱弱而不能救每欷歔太息慷慨而不能自已公之注於進取者以此亦可以見公之志已昔魏叔子傳大鐵椎也既備其嶽之奇而傷當時之執政者務虛名而無用人之實坐使非常

之士湮沒不彰明社遂屋公值有清季世懷絕技而
隱於市徒抱憂世之志何古今人之一轍也悲夫公
生於清道光己酉七月初九日卒於民國十六年歲
次丁卯九月十九日夫人金氏先公卒繼配夫人王
氏生子二長國英次國秀女三長另均早逝次女適
漢軍旗廣吉士德生公長子和霖某年月日葬公於
太谷縣城東鳳山之原爰為之銘曰

幽燕之間　昔多異人　公之絕藝　超群軼倫

賦性純孝　克葆天真　棄儒而賈　市隱沈淪
既慨慷而歎息　感國勢之不振　乃旁參夫二氏
遂精義而入神　稟天地之間氣　爰迴出乎風塵
何日月之浸馳兮　竟摧折乎飈輪　傷老成之殂
謝兮　徒慨想乎先民　我銘此阡兮　敢無義之
敷陳　千秋萬歲兮　眎此貞珉
前大總統府秘書東臺吳心穀譔
山西農鑛廳秘書太谷武中洲書。

蘊高當孩提時性喜書　先嚴嘗折柳為管蘸以執筆法令畫地作字及稍長又嗜武術　先嚴因授以潭腿練習法嗣又授以長拳於是稟承家學昕夕苦練不稍輟庚子之亂吾家在黑龍江商業儲蓄損失殆盡　先嚴不得已乃命棄儒就商於太谷時北平宋約齋師方以拳技教授谷城余聞之欣然嚮往以友人介謁　師於永善興鐘表局時高朋滿座未及詳詢適太谷車毅齋先生及河北李存義君論內

勁等法律之外有餘味坐甫定即見由東先生鍊虎形　師亦鍊虎形余私心羨慕望洋興歎始知向來所學僅屬皮毛難語　先嚴弓冶之傳而未能深造實武術中一門外漢耳因思執贄　師門俾資精進惟以商務之暇時間短促從容教授勢所未能且未幾而余高赴豫而武漢而申江而江寧雖從事實業軍政各界而日勤習武冀從　師之願或有時償也民國改建由申返晉隨即赴谷再謁　師於匯珍軒

鍾襄局受教多日，茅塞頓開。民國三年復如 師所，師見余意誠而性剛直，求學之忱，教之不倦，頗合武德資格，慨然出其平生秘藏宋版達摩洗髓經乙卷，鄭重授予，並為詳加指點，且謂此書價值連城，為世珍本，千載僅逢，得悟其旨，不但於太極形意八卦融會貫通，即成儒了道亦指顧間事爾。吾之衣鉢今悉舉以付予全鳥手。 師之言猶在耳，而神歸道山已十六年於茲，吁可哀已。余以半生奔走，無暇報答

師既現身入工界而所交諸名流賓不乏人因出

師遺像並附以傳略墓志暨諸贊詞彙印成帙俾後

之談武術者因是編以想見　師之為人可於表彰

國術津逮邯鄲學步者流固非淺尠而蘊高數十年

身受　師恩或冀其少酬於萬一庶幾古人愛人以德

之遺意也夫

民國二十年歲次辛未秋九月賈蘊高謹跋于并垣

# 前　言

宋氏形意拳作为形意拳中的一个支派，流传至今已有百余年的历史。它以其独特的内功抖绝劲力，瞬间骤然发出鼓荡抖颤的弹性爆发力而明显地有别于其他形意拳流派。宋氏形意拳拳势古朴雄劲，内外六合，工整遒放，阴阳互换，刚柔相济，极富实战技击之特性，且兼具养生、健体与表演之功能，因而深受广大武术爱好者的青睐，练习者传及海内外。

为了继承和弘扬宋氏形意拳，使其不断发展，不断升华，日臻完善，也为了方便爱好者习练、交流，笔者作为宋氏形意拳第三代嫡系传人，结合自己60载习练、研究的心得体会，编写了《宋氏形意拳》一书，简要介绍了宋氏形意拳的拳理、拳法、发展、改进以及基本套路和动作要领。此书于1999年经山西省科学技术出版社出版发行，一经面市便受到武术界的关注和习练者的喜爱，短时间内脱销再版。

应广大形意拳爱好者和出版社的要求，

笔者经过两年来的深入研究，充分考证，潜心编写，又著《宋氏形意拳续编》一书，目前终于脱稿辍笔。笔者摒弃门派保守观念，解放思想，在书中首次公开介绍对宋氏形意拳理论精髓《内功四经》的研究成果与体会；详实论证了拳源首考的过程及结果；首次把基本功练法、阴阳把、铁门闩、杂式捶，对砍十三刀、对扎六枪、迎手棍对练、盘龙剑、左门枪、盘根等宋氏形意拳的徒手、器械、对练等套路公诸于世。

书中还收编了宋世荣宗师哀荣录中的墓志铭、宋氏形意珍藏秘本宗师手迹《内功四经》等珍贵史料和图片。可以说，此书是宋氏形意拳几代传人悉心研究、刻苦演练的成果总结和概括，是宋氏形意拳的精髓，更是笔者毕生追求的心血结晶和精神财富。

今奉献《宋氏形意拳续编》一书与广大爱好者，供参考演练，共同商榷，以期推陈出新，发扬光大，为弘扬民族文化，传播民族体育，促进武术的发展，造福于人民做点贡献。

# 序

形意拳是我国优秀拳种之一，为华夏民族文化的瑰宝。宋氏形意拳则以独具一格的拳理拳术，堪称形意拳体系和中华武苑之中的一枝奇葩。

宋氏形意拳是由宗师宋世荣经祖师李能然的十载悉心传授，学艺成就后，将太极、八卦诸拳融会贯通，并结合《内功四经》和《易筋》、《洗髓》二经，潜心探索，精研习练而独创的拳术，具有内功精深、发劲独到、内外兼修、体用兼备和风格别致的特点。随着时间的不断推移，嫡系传人的相继继承和发展，使宋氏形意拳也日趋改进、深化、完善，形成一整套比较完整、系统和科学的拳理拳法体系，因此，倍受武术界和武术爱好者的青睐。

宋光华先生，系宋铁麟的长子，为宋世荣的侄孙。其自幼随父习武，专攻形意拳，深得其中三昧。宋光华先生虽年已古稀，但身躯挺拔，老当益壮，矢志不移，不仅寒暑不避，日练不停，功力深厚，技艺超群，享誉海内外，而且德高望重，虚怀若谷，思想敏锐，观念更新，

勇于探索，不断进取，具有很高的精神境界。宋光华先生认为武术要随着时代步伐的前进而不断改进和发展，才能更好地为精神文明建设和现代化建设服务。因而他冲破传统的习俗，变封闭式的系统传授为开放式的全方位传播，把祖传珍宝——宋氏形意拳广为流传，让更多的人们了解和练习以期变为中华民族乃至世界人民的精神财富。

基于这一认识，宋光华先生大力传播功法，其弟子已传及中国和日本、美国、俄罗斯、法国等国，同时他还呕心沥血，孜孜不倦，专心研究，伏案笔耕，总结先人与后学者的经验，结合自己的实践，运用通俗易懂的语言，图文并茂的形式，写出《宋氏形意拳》(山西科学技术出版社出版)，成为理论与实践相结合的一大成果。这一著述的问世更有利于促进宋氏形意拳的传授、普及和提高，引起社会各界的关注。

应海内外武林同道和社会各界的要求，宋光华先生不负众望，通过深入挖掘，精心整理，再次推出又一力作《宋氏形意拳续编》。这一精品有多方面的突破，一是首次公布了拳源首考，经调查考证，突破以往的误猜，确认永济尊村即为形意拳和心意拳发源地，尊村姬龙峰乃形意拳和心意拳之始祖；二是首次推出珍藏秘本和宗师墓志铭、宗师手迹《内功四经》；三是首次公开拳艺精华、稀有套路、

技击精粹、珍贵资料和相片，使人耳目一新。这是一部观点辩证、语言通俗、论述浅易、图文相映、内涵丰富、拳理精湛、技艺优良和套路科学的武林力作。相信它的出版发行，必将使宋氏形意拳进一步发扬光大，对实施全民健身运动和精神文明建设以及竞技武术产生积极的影响和更大的作用。是为序也。

中国武术协会副主席
陕西省武术协会主席
著名武术教授
中国武术九段

马贤达



宋光华，祖籍北京，出生于武术世家，是宋世荣之侄孙、宋铁麟之长子，宋氏形意门下惟一的那学掌嫡系传人。

宋光华先生不仅技艺超群，武德高尚，虚怀若谷，平易近人，而且武术理论功底深厚，学术研究硕果累累，因此，他被宋氏门下尊为掌门，受到武术同仁敬重，获得诸多奖项与荣誉，被选为山西省武协常委，并受聘担任山西、山东、长春市形意拳协会和研究会顾问等

宋光华先生虽年已古稀，但身体健壮，思想开放，精力充沛，虚心好学，习研并进。他一方面积极参与全国各地的武术活动，交流技艺，取长补短，并进行创新，同时还注重培养新人，其弟子遍及中国以及美国、法国等国家。另一方面，宋先生致力于宋氏形意拳挖掘、整理、研究工作，相继完成了《宋氏形意拳》和《宋氏形意拳续编》两部专著，理论与实践相结合，使宋氏形拳的拳理和拳法得到系统的总结，形成了套路规范、拳法实用、内外兼修、防身健体的理论体系，为进一步弘扬宋氏形意拳提供了良好的学习教材

## 古拳谱丛书 第一辑

- ●太极拳讲义
- ●形意拳谱
- ●形意杂式捶
- ●金台拳谱
- ●少林破壁
- ●龙形八卦掌
- ●国术名人录
- ●国术太极拳
- ●形意拳术
- ●阴阳八盘掌
- ●灵空禅师点穴秘诀
- ●象形拳法真诠

## 古拳谱丛书 第二辑

## 国术丛书 第一辑

- ●古拳论阐释
- ●宋氏形意拳续编
- ●形意拳技击术
- ●形意拳图解
- ●形意拳练法用法与功法

■如拥有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书

■如有宝贵的信息和线索，

■如有任何问题和建议，

■……

欢迎您与我们联系！

**通讯地址**

●太原市建设南路15号 山西科学技术出版社

联系人：王跃平

电 话：(0351)4922107 邮编：030012

●太原市红沟北街12号 意源书社

电 话：(0351)4424941 邮编：030013

# 目　录

## 第四章　徒手对练

# 第 1 章

## 拳源首考

形意拳是中国一大内家名拳，气势雄浑，技法精妙，素为武术界之瑰宝。形意核心，乃其弹性爆发力，南名“粘扑”，北曰“抖绝”。

昔日，武术界多知山西形意巨星宋世荣的形意功练之有绝，宋氏《内功经》之“贴背以转斗”、“逼臀以坚膝”等，皆乃练此殊绝之秘诀。1900 年河北形意大师李存义专访山西形意长辈宋世荣时，即曾精习宋氏绝技“阴阳把”、“十六把”等。1918 年秋，70 高龄的李存义与师弟张兆东，率其高足韩慕侠等，赴北京“六国饭店”与猖獗一时的所谓“自古未有之大力士”、沙俄康泰尔比武。由韩出战，左手一挑，右掌突发，一势抖绝“阴阳把”，重创康之贲门位，勇夺金牌 11 枚，大长华人志气，灭了洋人威风。

形意拳有如此神威，但数百年来其起源却一直是谜。前人有说始于岳飞，或说创自达摩，皆是无据之假托，又有言源于姬氏龙、凤二人，也与实际不符合。自 1970 年起，宋铁麟大师之关

门弟子，今山东省形意拳协会主席、法人代表孙福元开始探索此谜，1982年春亲赴形意发源地山西永济县尊村，进行形意拳源考察，一举挖掘出尊村《姬氏族谱》，确认永济尊村即为形意拳和心意拳发源地，尊村姬氏先祖姬龙峰乃形意拳和心意拳之始祖。但形意拳创自达摩或岳飞的误猜业已广传200余年，故当探明形意始祖为姬龙峰后，立即引起四方关注，同年10月初江苏徐州考察者黄新铭向孙会长来函问知后，速至尊村见到已经挖掘的《姬氏族谱》等，并多次撰文相述。之后，山西形意拳协会会长张希贵等国内外拳家学者相继前往挖掘研究，共同掀起对形意拳源的世界性探研热潮。国外权威性武术刊物赞言形意拳源首考成功是数十年来中国武术发掘研究的最高峰。时至今日，人们仍对这一传奇式的考察过程极感兴趣。

**一、拳源古论对比**

关于形意拳起源的早期记载，据孙福元会长的多年搜集，主要有《心意拳自来》、《六合拳序》和《拳论置疑序》三种。清雍正十三年（公元1735年），王自诚所撰《拳论置疑序》序载：

> 拳之类不同，他端亦不知创自何人，惟此六合拳者，传自山西龙、凤；二老师乃明末时代人也，精于枪法，人皆以为神而先师犹有虑焉：以为若身处乱世，出可操兵执枪，以自卫可也，若太平之日，刀兵销伏，倘遇不测，将何以御之；于是将枪法为拳法，而会其理于一本，通其形于万殊，名其拳为六合，约其要为前六势、后六势……予幸得学于郑老师，以接姬氏之真传。

文中对创始人姓名、故里、时代、特长、创拳目的、方法、拳名拳势及创者一二代弟子等皆作了记述。始祖即明末精枪者姬氏龙、凤二人，此即姬龙、姬凤创心意拳之最早出处，其创拳方

法为以枪技创拳艺，原为十二势；姬氏故里是山西。

乾隆十五年（公元1750年）所撰之《六合拳序》，此即历代山西、河北形意拳家尊为拳经的《六合拳谱》之序。序载：

> 岳武穆王……当童子时，受业于名师，精通枪法，以枪为拳，立一法以教将佐，名曰意拳，神妙莫测，盖从古未有之技也。王以后，金、元、明数代鲜有其技；独我姬公，名际可，字隆凤，生于明末清初，为蒲东诸冯人氏，访名师于终南山，得武穆王拳谱，后授余师曹继武先生。

拳名意拳及心意拳皆为形意之先名，其中意拳的起用时间比形意拳早100余年。此序言：意拳始祖为岳飞，此即岳飞创形意的始出，创拳方法也是以枪创拳，此说是拳家为提高形意拳声誉之假托，没有史实根据，但值得注意的是序中所言拳之中兴者姬氏与王自诚所序之始祖姓名、时代以及故里情况基本相同。且说姬氏故里为山西蒲东诸冯，比王序仅言山西前进了一大步。可惜，此序虽言及拳家马公学礼，但未谈其师承。

此外，早期拳论起源之重要文献《心意拳自来》中载：

> 查此拳出自姬姓弟兄二人，一名姬龙、一名姬凤，系山西平阳府蒲州人，家住均村；二师以前，代远年湮，究无所考；惟二夫子留此谱论，传于习武君子。

此论与王自诚言姬氏创拳之说是一致的，而所言之姬氏故里更为详尽，已至村名“均村”，且言后习者尊姬氏为“夫子”，又断言，文中所论之心意六合拳谱即姬夫子的遗谱。

## 二、拳源考察始末

自1970年起孙福元会长始探形意拳之源，参阅了《六合拳序》、《心意拳自来》及山西地名更易文献，以地名“山西省永济

县诸冯均村”探问姬氏故里，终于成功。1974年10月19日，时年45岁的尊村大队会计姬根全，以地址“山西永济县张营公社尊村大队”函告：“尊村姬姓者一百余户，占全村半数以上”。次年2月1日又告：当得知外界正考察姬先祖绝艺时，尊村人“万分高兴，5天之内传遍全村”。诸多老者言：尊村素奉际可先祖为“教师爷”、“神枪爷”，先祖曾创“际可拳”、又名“心意拳”并在河南少林寺任教多年。

为究其实，孙会长与两名从习者远涉1 000公里，于1982年4月27日晨至山西永济县尊村，进行实地考察。村民闻讯惊喜万分，言：“过去，从未听有来探姬家先祖绝艺者”！经考察得知，尊村共200余户，1 100百余人，姬姓者过半，次以姚、吕姓者较多，古圣君舜帝即姓姚名重华，其故里舜帝村原称诸冯村就在原尊村东南1.5公里处。

姬际可，家小康，自幼聪颖，少负壮志，文成秀才，武功尤神奇，弱冠访少林，壮年应聘该寺授绝艺，多年往返晋豫间，至老方归里。尊村一负责者正是孙会长之亲友，告知现村内还存有《姬氏族谱》，且与村长共往藏谱老人姬兰亭（姬氏19世者）家借出此谱。本谱共6册，宣纸32开，系乾隆五十五年九月由姬氏14世姬光壁等所撰写。《姬氏族谱》原有多部，昔日某一存谱者曾因续及族谱，而受严厉处分，遂将珍谱焚为灰烬。此后，村民每谈及此事，仍心有余悸！兰亭老人之存谱，已是世间仅存之姬氏家谱。家谱一册首页载有：“姬氏一世祖，名从礼，字恒信，系明初自洪洞大槐树迁蒲。”当由谱二册姬九世中观有名“际可”时，甚喜！见旁注“技勇绝伦老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号‘神枪’，训次子，字龙峰，传艺河南，至今人以夫子事之。”乃大惊！原来武术界久寻未得之形意或心意拳起源谜底就在这里！谱载“际可”二字，首先证实确有《六合拳序》所写之意拳

传人姬际可，谱记“龙峰”二字表明意拳（即心意六合拳）始祖并非如河南王自诚在《拳论置疑序》所言之姬龙、姬凤二人（或兄弟二人），而是姬龙峰一人，虽龙峰是“训次子（姬训之次子），但龙峰之兄名“际时”字为“奇峰”，族谱及尊村传说中皆未言姬奇峰会武功。“龙峰”二字还纠正了过去各种有关拳谱中所书“龙凤”“隆凤”“隆丰”等误“字”。谱注“技勇绝伦”表明姬龙峰确有雄厚的创拳基础。蒲州乃晋、秦、豫三省界处，位势险要，地沃粮丰，历为兵家之争场。龙峰在世时，其故里名北义平村，后称宗村，龙峰故后始称尊村，今称老尊村。此址在蒲州镇（古称蒲坂）正北 17.5 公里之黄河东岸，交通甚闭塞，乃强人出没之地。时值明清之交，天下大乱，陕西群强屡次劫掠，尊村如坠深渊。乱世见豪雄，姬龙峰不仅文才超群，在战乱中尤练得枪功出众，为保家乡，每每挥枪拼杀退群强。

龙峰先公练功刻苦。尊村街巷宽正，房舍高大，顶下搭椽，每组前后檐下露出 15 根椽头。龙峰先祖在巷道练“点椽子”功时，乘战马，握大枪，打马如飞，就在檐旁疾驰而过的一瞬间，要刺檐下何椽，举枪即准，枪枪点在椽头心。尊村多座院落之房椽，经他万千次之点练扎得根根椽头见浑斑，龙峰绝艺，正以枪功为极。清康熙初年，陕西大批强人东渡横劫尊村，铁骑突冲，刀枪劲鸣，时已年迈的龙峰先公，未负众望，率众截击于村西河滩战场，亲挑寇中王，神枪震四方。谱载“老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号‘神枪’”即记此事。

清康熙二十二年即公元 1683 年，姬先公谢世，享年 82 岁，葬于村西北之祖墓中。尊村父老念其德高恩重，画像敬于本村家庙（又名奉先堂）中。庙中先祖像共七张，龙峰先公在东墙为老年坐像，身修长，二目炯炯射神光，每年正月初一至初五挂出，全村拜之。少林众僧闻姬先公故去，颂经悼念，并立碑记之。

1926年至1927年，尊村姬氏20世孙姬廉让，棉商河南时曾入寺瞻仰，归里后告知乡亲姬桂林等。

1982年4月29日，孙会长与从者二人随尊村向导由新尊村（1959年由老尊村东迁而成）西行3.5公里至此老尊村，观察了龙峰先公之故居、少年练功地、老年退群强之古战场，以及故后葬地（村西北，今在黄河河床中）和移址（1946年迁祖墓于村北），对先公一生伟绩不胜敬仰。

**三、姬龙峰以枪创拳**

关于姬龙峰创拳之论，仅据尊村族谱记载及传说，尚不足以证实。众所周知，论证拳源，须备两点，其一，证实所论之人的确具备创拳条件；其二，证实此人确有创拳实践及所创之拳具有创拳目的、方法、拳名、拳理和拳之继承等。族谱记载虽属权威，但因内容所限（共40字记载姬际可），只能证实上述其一，至于尊村传说，虽言：姬际可曾创心意拳，然丝毫未言及创拳目的、方法、拳势、拳理及继艺人等，故不足为信。其实，此技在本村早已失传，连村之老者也不知其父、祖两辈中，有谁练过形意或心意拳。知龙峰者除尊村外，在《拳论置疑序》、《六合拳序》、《心意拳自来》以及姬廉让所见《姬际可夫子碑文》中，都有姬氏六合拳创造过程的记载。姬之创拳目的，在于使原来适应于战乱的刀枪技艺变成适于太平时期之徒手自卫本领。龙峰先祖言："身处乱世，出可操兵执枪，以自卫可也，若太平之日，刀兵销伏，倘遇不测，将何以御之，于是将枪法为拳法。"姬氏创拳方法是将其"六合枪"的枪理，同样也作为拳理，即会枪、拳于一理，此理综为智、勇二字，五行、阴阳、动静、进退、起落变化无穷，是其智也；英气过人，是其勇也。五行者，内为心、肝、脾、肺、肾；外对口、眼、人中、鼻、耳等外五行。与人相

战，内五行要动，外五行要随，心动勇力生，肝动火焰蒸，脾动大力攻，肺动沉雷声，肾动快如风。阴阳者，看阳而有阴，看阴而有阳，阴阳贵其合，相合，能成一块；相合，云闭日月。其余拳理，各有详义，姬氏将此理通用于诸多搏技散招中，创出多势短拳绝艺，名之曰“六合拳”。早在清雍正十三年，河南王自诚已于《拳论置疑序》中记载此情，乾隆十五年所撰《六合拳序》也载此“以枪为拳”之法，只是将创拳者假托为岳飞而已。姬氏将其技由博归约，以要分纳而成十二大势。前六势：夜马奔槽、熊膀、真形实相等；后六势：虎捕兔、燕子取水、鹞子钻林等。前后六势由显人微，由刚而柔。其中“真形实相”歌诀曰：“一身寒冷战悚悚，身子如背锅，两手把腮托；两肘不离肋，两手不离心，出洞人洞紧随身”。《六合拳谱》曰：六合拳者“神妙莫测，盖从古未有之技也。”又曰：“六合自古无双传，多少元妙在其间，设若妄传无义人，招灾惹祸损寿年。”

自古绝艺秘授之，关于姬氏六合拳的传继情况，今尊村人已全然不知。姬龙峰虽在少林寺授艺多年，且有姬氏心意十二大势流传后世，但姬氏早期的少林弟子却很难查明。所幸在《六合拳谱》等典籍中，尚能看到其师承脉络。1735年王自诚载明姬龙峰传高足郑氏，王则“幸得学于郑老师，以接姬氏之真传也”。又《心意拳自来》载姬龙峰“年逾八十”时曾遇求艺者洛阳马学礼姬指示马氏去“南山”高足郑某家，苦学三年，又返姬家亲得指点。由1750年《六合拳序》知，姬龙峰公授戴龙邦之师曹继武12年使之于“康熙癸酉科联捷三元。钦命为陕西靖远总镇大都督”。由上述可知，姬艺继承人可分为两支，其一，南山郑老师、郑传洛阳马学礼、及河南新安王自诚；姬氏另一高足乃曹继武，曹将技授予山西祁县戴龙邦，后成姬龙峰遗技之最大一支。此支由晋入冀者易名“行意拳”，1915年改名“形意拳”。

形意拳是由枪而创，它发轫于兵马刀枪殊死拼杀之战场，其弹性爆发力即来自人操大枪时，下欲静而上未止的惯性与人体筋肌弹性的综合。至今练形意仍须配以大枪（六合大枪、翼德大枪等）之功。然近几年，有人认为，形意来自龙、虎、豹、蛇、鹤此少林五拳。其实，姬龙峰在世之明末清初尚无少林五拳，言元、明时代即有少林五拳之谈，本源于1915年出版的“尊我斋主人”所著《少林拳秘诀》一书，此书言少林五拳是明代觉远、秋月等和尚从达摩十八手几经增变，最后归纳而成。但此书经国内外武术史学家考证后，断言为伪书，至今也无一人能证实在明朝和清初有过少林五拳，因此，《少林拳秘诀》中的拳史提法是不可信的，所以形意拳创自少林五拳之说更属无据之猜测。但执此说者，硬将姬龙峰故后170余年才出现的三体式，言为姬先公所创，又以此来证明形意拳来自少林五拳，后来为让他人信以为真，而为姬先公虚构了一段在少林寺因观鸡斗而创拳的说法。这些在尊村和少林皆毫无记载或传说。

此外，还有撰文说，形意拳之始祖不是姬龙峰，而是姬氏遗技的后继人李能然。此说还强调指出，形意此名是李能然从心意拳名改来的。这种猜测并无任何实际根据。其实，李能然既未改拳名，又未易六合拳理，也未变传统的弹性爆发力，而仅在保留早期拳法诸如四把诸形等基础上发展了一些拳势，这算不上创新拳。如前所述，形意拳、心意拳同源，始祖为姬龙峰先公。宋氏形意拳之主体即是由李能然处继承下来的姬氏遗技及李氏之发展。宋家将此技艺主体加以特有的发展，则成为宋氏形意拳。宋氏形意拳在山西称为“心意拳”。心意拳和意拳皆为形意之先名，宋世荣的形意晚辈河北李存义、张兆东及王芗斋等则称其拳为意拳。

# 第 2 章

# 基本功练习

## 第一节 基本功概念

武术基本功，过去称“功底”和“底子功”，现称之为基本功或武术素质。万丈高楼平地起，首先要奠定好基础。练好武术亦是如此，必须要有扎实的基本功，如果没有好的或较好的基本功，完成好武术动作是有较大困难的，不论哪个拳种，基本功均不可忽视。在武术训练中的基本功是发展专项身体素质的最有效的方法与手段。拳谚云：“练拳不踢腿，一辈子瞎胡摆”；“练拳不练底子功，恐怕到老一场空”；“行家动动手，便知有没有”。这些名谚皆是强调学习武术者开始必先从武术基本功学起，而且基本功越好，以后提高越快。实际上在武术比赛中，套路的比赛几乎是基本功的比赛。套路千变万化、五花八门，裁判把关的主

要方面就在基本功上。例如，某人在比赛中各种步法、步型、手型、手法及身法等均很标准到位，符合规则要求，而且临场发挥又好，评分便高，这与基本功扎实有很大关系；否则评分就低，这是因为他基本功差。基本功的高低在竞技比赛中亦是很重要的，它直接影响着技击的胜负。

各门各派都有自己的一套基本功和训练方法。从历史上看，形意拳老前辈中，如李洛能祖师及其传人宋世荣、宋世德以及再传弟子宋铁麟、宋虎臣等，除了本门拳术之外，都擅长长拳及长拳基本功和八卦、太极等拳。宋氏形意中的基本功还继承了祖传“弹腿”一门，代代相传，它与形意基本功穿插进行，能起到异曲同工、相得益彰之妙。

宋世荣老先生曾强调其儿、侄及传人：要想练好拳，必须先练好“底功”。据宋铁麟先生讲，他在少年时代就能模仿杂技、戏曲演员所做的一些高难动作。如：跳铁门槛、空翻、旋子、朝天蹬、劈叉、高桌叠起侧空翻，以及腰、腿的柔功动作。打铁先得本身硬，据《拳意述真》记载：宋世荣老先生“练习十二形中蛇形之时，能尽蛇之性能，回身向左转时，右手能触及右脚跟，及向右转时，左手能触及左脚跟，回身停式，身形宛如蛇盘一团。开步走趟，身形委曲弯转，又如蛇之拨草蜿蜒而行也。练燕形之时，身子挨着地，能在板凳下边一掠而过，出去一丈余远，此式之名即叫燕子抄水。……”由此可见，前贤的底功是何等过硬！当然，练形意不需要更多的蹿、蹦、跳、跃及平衡、腾空等动作，但也应具备一定的基本功。在平时训练当中，因身体素质、天赋、悟性、文化程度及毅力等自身条件的差异，有的人时间短一点就能进入角色，有的需要时间长一点，才能逐渐达到要求。所以，练基本功也要因人而异，既要继承先辈的经验，又要遵循现代科学的训练方法，开发人体潜能，以期收到良好的效

果。这种锻炼亦适用于中老年人，只不过要适度而已，它对健身、保健均有好处。

## 一、遵循规律，适应自然

古人有“天人合一”之说，最浅显的含义就是人类必须适应自然界的变化。练武术者，更应当懂得遵循自然规律，根据不同的节令与气候变化，采取不同的锻炼方式。做到夏练三伏，冬练三九，不畏寒暑，持之以恒，就能具备适应自然变化的能力，进而达到强身健体与阴阳平衡的目的，亦可谓人与自然的融合。

武谚云：“内练一口气，外练筋骨皮”。武术对于“气”的解释有多种，这里所说的“气”是指人的元气，即体内运行的内气，也就是生命力。人的元气要通过食物营养与呼吸空气等不断充实，促进新陈代谢而维持生命。为此，必须加强顺乎生理的科学锻炼，这样，身体才能逐步地内壮外强，提高抵御疾病的能力。这里侧重说的是呼吸之气，在朝阳初升晨练时，尽量在空气新鲜的环境中锻炼，面向东或南，在树林中、田野里、公园、草坪等地最为理想；在其他时间锻炼也可以，但要尽可能避免尘埃、环境污染和人群集中嘈杂与噪音大的地方。武术活动一般不需要什么特定设备与条件，也不受气候（当然大雾、大雨、大雪及沙尘等恶劣气候则需要调整练功地址）、时间、地址的限制，它既可在运动场、体育馆、健身房里活动，也可在室内、院内、街头、巷尾、田间、地头进行活动，但以僻静点为宜。

## 二、全身关节活动的重要性

人体是一个有机统一的整体，它的生态结构和生理机能是整个人体内相互联系、相互制约的两个方面。人体的运动是以骨为杠杆、关节为枢纽、肌腱的收缩为动力而构成的，运动系统是由

骨、骨连结和骨骼肌所组成。骨骼肌在神经系统的支配下能够收缩牵引所附着的骨，使人体产生局部和整体的各种动作。所以，动作系统除具有运动的功能外，全身的骨通过骨连结构成的骨骼还有支撑和保护脏腑的功能。有的骨连结是不能活动的，有的稍能活动，还有的是能活动的，这就是所说的关节。这些能活动的关节通过屈、伸、收、展、内外旋转、回环等诸多功能来完成各种武术活动的动作，因此关节的活动与保护特别重要。关节一般由关节面、关节囊和关节腔三部分构成。在关节中间还有软骨、滑液以及韧带等起着缓冲、润滑、加固等保护作用，使关节既牢固又灵活。通过科学的锻炼与增加骨的营养，可改善骨的结构，并能使关节囊和韧带提高伸缩性，从而增强关节的牢固性、柔韧性和灵活性。如果不在这方面加以锻炼，保护好关节，则容易在运动中造成损伤和疾病，影响动作的完美与身体健康。

## 第二节　练功准备

### 一、活动前的准备

准备活动不容忽视，它可使全身的组织器官系统进入状态。早晨起床后，首先清除二便，将体内的废物排泄掉，然后喝点白开水，接着洗漱，身着宽松的服装，柔软舒适的平底鞋子，全身尽量放松，消除杂念，以缓慢散步的方式将全身活动开。然后接着脚掌着地轻松慢跑或倒着跑，使全身的肌肉、内脏、关节随着跑动而动荡。此时身体发热，可停下来做几分钟“腹式”呼吸，鼻吸口呼。

具体做法：身体开立，两脚同肩宽，上身微前俯，腹部放松，双手重叠，手心向里放于腹前（图2－1）。在吸气时头微上仰，双臂外旋向两侧平行分开，掌心朝上并扩胸，开始深吸气（图2－2）。接着双臂内旋向上高举，掌心朝上，同时脚跟掀起，有意识的加大吸气量，将气吸足，使腹部凸起（图2－3）。稍停片刻，双掌外旋重叠，由面前下落于腹前，同时含胸、松腹，脚跟着地，将浊气呼出。如此反复去做，即感到身上轻松、舒

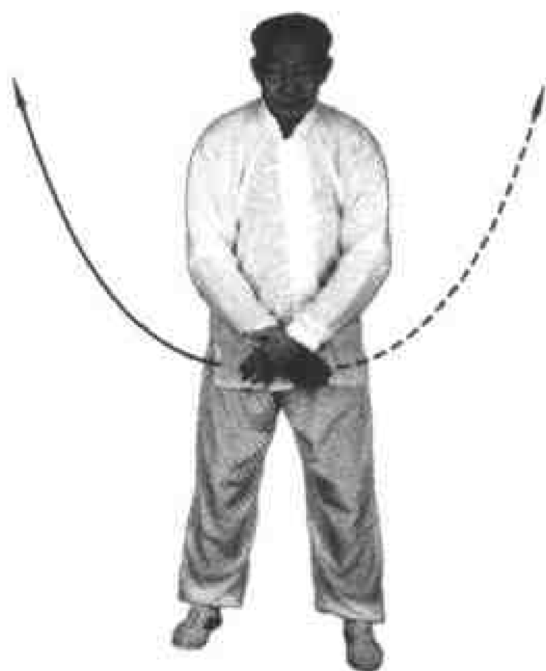


图2－1



图2－2



图2－3

适，逐步进入状态。在其他时间活动时，亦应注意肢体的准备活动，这可预防或避免不必要的损伤。如遇情绪不好、身体不适可在调整后再活动。

## 二、关节活动的顺序与方法

在活动前的准备完成后，即进行各个关节的活动，其顺序为先下、后上，先右、后左。具体方法如下。

1. 脚踝关节

它由趾骨、跗骨、蹠骨组成，上面与小腿骨的下端连结。在活动时身体直立，两臂自然下垂，左腿支撑，右脚趾点地，进行前、后、左、右及向内外旋转活动，做完右脚后换做左脚，各做1次～2次，每次八拍（下同）。

2. 膝关节

它由股骨下端、胫骨上端、与髌骨构成。接上动作，两脚平行开立与肩同宽，膝部稍屈，体前屈，两手指向下，手心按膝，先缓慢由右向左逆时针旋转，再顺时针旋转，接着两膝由内向外逆顺旋转，再接着两膝由外向内顺逆旋转，最后做屈膝下蹲的伸屈活动。以上动作各做一次。

3. 髋关节

它是由髋臼与股骨头构成的球窝关节。接上动作，身体直立，下颌微收，两掌心轻按股骨头外侧，先由右向左做逆时针缓慢旋转，再做顺时针旋转，幅度不宜太小，逆顺各做一次。

4. 腰关节

它指腰椎至骶椎部分。接上动作，身体仍保持正直，两手叉腰、手心朝下，上身缓慢做前俯、左侧屈、后仰及右侧屈逆时针旋转，然后再做顺时针旋转，幅度尽量大一点，逆顺各做一次，如感觉头晕，闭目亦可。

5. 手、腕关节

它在尺、桡骨的下端，为腕骨，并与掌骨、指骨构成。接上动作，身体直立，两小臂屈肘上提，手腕与肩平，掌心朝下，先做上下甩动，再做左右甩动，以及左右旋转各一次。

6. 肘关节

它在肱骨下端、尺骨上端，以关节囊韧带组成。接上动作，身体直立，两臂下垂，两小臂做屈伸活动，同时两手指随着屈伸；其次可将两臂侧平举，两小臂做向内屈伸动作，手指亦同时屈伸，上述各做一次。

7. 肩关节

它是由肱骨头与肩胛骨构成。接上动作，身体仍保持直立，两臂下垂。

(1) 单抡臂。右臂上举，右手成掌，掌心向里，以肩为轴，向前、向下、向后、再向上抡绕平圆，在抡至后面向上抡时，小臂外旋，掌心先向外再向里转动；同时，左手掌置于丹田。此动作可做1次~2次。接着左手背贴于命门穴，右臂由上举小臂内旋、掌心向内转为向外、向后、向下抡转，紧接着外旋变掌心向里、向前、向上抡起绕立圆。此动与上动次数相同，只是一个向前一个向后，方向相异。其次再抡左臂，要求同右臂。

**说　明**

上身挺直，在抡臂时向上稍用点力，其余以腰为轴随上身左右转动的惯性带动臂的抡转，同时也活动了小臂。

(2) 旋摆臂。接上动作，身略前俯，两臂垂直自然下垂，以肩为轴，逆顺时针绕平圆1次~2次，再接着左右双臂摆动，尽量向两侧上摆，次数同上。

(3) 交叉双抡臂。身体直立，两臂上举，掌心相对，腰向左扭，使右臂向前、向下，左臂向后、向下，同时在体侧抡绕立

圆，两臂亦可交换方向抡绕。

**说　明**

两臂利用腰向左右扭转带动双臂抡绕。

（4）拧腰甩臂。接上动作，两臂仍上举，腰先向左拧，双臂由上向左、向下、再向上绕立圆，紧接着腰向右拧，双臂由上、向右、向下、再向上绕立圆，形为横8字形。

**说　明**

以腰为轴、为动力的左右拧转，带动双臂绕双立圆，头部随拧转向后看（如感觉头晕，缓慢或闭目均可），双臂尽量甩开。

（5）拧腰甩臂拍打。身体直立，两臂自然下垂，以腰为轴左右拧转，带动放松的两臂，以掌心掌背及小臂向上身左、右、上、下、前、后拍打，可做1次～2次。

**说　明**

利用上身拧转的惯性，活动两臂与脊椎关节。

（6）颈椎关节。是头部与躯干相连结的部位，由7块颈椎构成。在活动时，身体仍保持自然直立，两手叉腰。

①仰俯头。先将头后仰，使颈椎后伸，然后头向前俯，尽量低头，缓慢做一次。

②左右侧屈。将头先向左侧屈，再向右侧屈，尽量将颈部屈绷，次数同上。

③左右转头。颈部挺直，先将头向左转，然后再向右转，在转动时要缓慢，尽量扭转，次数同上。

④左右旋转。颈部放松，先将头前俯，接着向左侧屈，然后后仰，再向右侧屈，如此逆时针旋转四拍，接着再顺时针旋转四拍，各一次。

**说　明**

做以上动作，最好两眼轻轻闭合，眼球内视，随着头部活动方向转动。

**三、放松活动**

在做完上述动作后，身体直立，膝部挺直以脚掌着地，全身放松，弹跳一分钟，或者双脚不离地面，脚尖着地，上下轻松踮动，亦可做一些腿部被动放松动作，这样可以使全身放松。

总之，上述所有动作，均须将全身各个部位尽量放松，不得僵滞，保持松而不懈、身体平衡、配合呼吸意念，缓慢进行。动作自然到位，感到舒展、灵活，起到热身作用。至于活动次数与速度可适度掌握。

通过上述活动，其一，可使关节囊和韧带增厚，并能提高伸屈性，从而增强关节的牢固性、灵活性与柔韧性，可为下一步的基本功做好准备；其二，在完成各种动作时可避免一些意外损伤；其三，可扩张毛细血管的微循环，加快新陈代谢，调节神经功能；其四，对一些关节伤病还可起到辅助治疗的作用，以及预防保健等效能。

## 第三节　基本功练习

### 一、肢体柔韧性的练习

在上述关节活动的基础上，可进行肢体柔韧性的练习。柔韧之含义是既柔软又坚固、结实。柔韧性是人体某一关节或关节连

合的活动能力。决定柔韧性的因素较多，如骨骼结构、关节周围组织体积的大小，跨过关节的韧带和皮肤的延展性等。在这些因素中，提高跨越关节韧带、肌腱和皮肤的延展能力是关键，尤其是腿功与柔韧性的关系更为重要，如果柔韧性发挥不充分，不仅不能发挥“消息全凭后脚蹬”的蹬地作用，而且用腿时也踢不出爆发力来，由于没有速度，掌握不好平衡，没有根节的力量与稳固，所以影响整体动作的协调、灵活与技术动作的迅速、准确、流畅的完成。当然其他部位的柔韧性也不能忽视。形意拳与其他拳种对柔韧性的要求有所差别，但基本上还是一致的，一般可做以下柔韧性的练习。

1. 踮脚

身体直立，两脚并拢，全身放松，脚跟提起，让脚尖支撑，使脚背尽量上勾，然后再松踝使脚跟轻着地；或者脚跟提起，直腿弹跳。如此反复练习，可提高足趾、足掌的蹬踏能力。

踝的活动：身体直立，一腿支撑，另一腿进行脚背上勾与下绷，双脚交替练习；其次，保持原姿势，以踝关节为轴，脚向左右绕动练习，双脚交替。还有通过仆步向内压踝、脚底蹬墙上勾压踝和双腿跪地绷直脚背压踝等办法的松紧活动，加强脚与小腿之间的肌腱柔韧与力量的练习。

2. 压腿

(1) 低正压腿。一腿向前伸直，脚跟着地，脚尖尽量上勾；另一腿脚尖向前，全脚着地，屈膝支撑，双手开始叠起按膝，上身挺直前俯，挺胸、塌腰、收腹、缩胯，向下振压与静压，随着肌腱的逐渐拉伸，逐步增加难度，双手抓握脚掌回拉，身体尽量前俯，使头、鼻接近或接触脚尖，双腿交替进行。

(2) 低侧压腿。姿势同上，只是支撑腿脚尖外展，上体向内侧转 90°，同侧手屈肘轻扶异侧腋下，异侧手直臂探抓脚尖，肩

部前伸贴于同侧腿的内侧，振压与静压结合进行，双腿交替。

（3）中平正压腿。面对与本人腰胯间同高的肋木，距一腿之长距离站立，一腿直立支撑，一腿抬起伸直，脚跟放在肋木上，脚尖上勾，其他动作同“低正压腿”。

（4）中平侧压腿。姿势同上，只是支撑腿脚尖外展，其他同“低侧压腿”。

（5）高正压腿。姿势与“中平正压腿”相同，只是一腿抬起，将脚跟放在与头同高的肋木上，髋关节尽量松开，两手扳住小腿，使头部接近，其他同上。

（6）高侧压腿。姿势同上，惟将支撑腿脚尖外展，同侧臂自然下垂，身体直立，其他同“中平侧压腿”。这样也起到抻裆之效。

**说　明**

①做上述压腿动作时，首先将全身关节肌肉放松，强度缓慢增加，静压与振压结合，有紧有弛，相互配合，当感到疼痛难忍时则不可再增大强度。

②当做完一项动作后，稍息恢复，可做一些踢腿动作，使身体各部位保持较好的弹性，这样可提高中枢神经系统对肌肉的调节能力。因为人是一个有机的整体，他的某一动作都是相互配合来完成，所以没有单纯的局部活动。

③在压腿时只是纵向的下压使肌腱拉长，增强柔韧性，同时也可做一些横向晃动，这样更有利于周围的柔韧性增强。

④做完压腿活动后，不可立即坐下休息，需要再做一下主动放松活动，这样有利于肌肉的恢复。

⑤上述压腿动作依据年龄、性别、身体状况的不同，练习要求也因人而异。

⑥柔韧性的动作应经常保持练习，如果停顿下来，则会程度

不同的逐渐减退，故此即使工作再忙，也要适当的坚持活动，尤其是青少年更要持之以恒，否则柔韧性会较快地消退。

3. 腰部柔功

腰是运动器官中最重要的一环，在技法中有“以腰为轴”、“以腰发力”等法则。从腰与四肢的关系来看，腰是联系上下肢的中间环节，又是转动枢纽，具有带动配合和协调上下肢的运动作用。在运动时多以腰为轴，调节身体重心，配合四肢进行运转；在攻防技艺、劲力储发、动作的完成中腰多起着关键性的作用。故此，腰部柔韧性的好坏直接影响上述功能的充分发挥。

（1）前抻后仰腰。上身挺直，两腿开立，稍宽于肩，两手指依次相叉，小臂内旋，掌心向前，然后两臂上举，尽量放松肩、臂与躯干关节；向前弓腰，松肩、下塌，两掌同时向前推，使腰部肌肉抻拉。接着变两掌开举，掌心相对，身向后仰，同时塌腰、空腹，使前腹肌也受到抻拉。

（2）前俯腰。双脚并步站立，上体前俯，两臂伸直，以掌或拳触地；再进一步双手抱踝，面部贴于小腿，向下抻拉，或者两手抱肘向下触地。

（3）侧屈腰。两腿分开，同肩宽站立，双脚不动，左手叉腰，右臂举起，向左侧倾下振，身亦随之向左倾，然后变向右侧倾下振，交替练习。

（4）拧腰。接上势，两腿开立不变，两臂横屈肘侧平举，腰腹放松，向左右拧转，两目随转身向后平视。或者两臂屈肘，小臂竖起，两手松握拳拧腰亦可。

**说　明**

除做以上活动外，还可做仰、卧、起、坐，这样也可增强腰腹肌的伸缩能力。其次，也可保持身体开立，两臂前伸，两手为掌，掌心相对，先将小臂内旋，掌心向外，两臂侧平后展，进行

展胸；接着两臂外旋，掌心相对，向前合拢，胸部内含，配合呼吸，练习含胸、拔背、收腹。其他腰部活动已在关节活动中作过叙述。

4. 肩部柔功

肩，指的是两肩最顶端的高骨处和肩关节，它的柔韧性与整个上肢几乎所有动作均有关，不仅关系到上肢动作的幅度，而且关系到动作的速度、劲力与气血的通畅，肩部的松紧与平衡对动作的完成起着决定性作用。

（1）正压肩。两脚开立，面对肋木，距肋木为身高的1/2，双手弓身抓握肋木，手间距离略宽于肩，手稍高臀部，腿臂伸直，塌腰挺胸，肩关节及周围肌肉放松，以肩关节为中心点，着力抻拉、下压和振压。此属主动压，也可两人对面站立，双手互抓对方上臂向下振压。

（2）反压肩。背对肋木，两臂内旋后伸，手心向上抓握肋木，人距肋木一步左右，肩要松开，然后屈膝向下向前拉压。

（3）扣展肩。身体轻松开腿站立，两臂自然下垂，两肩膀内旋前合，胸部含缩，背部绷紧，接着两肩膀外旋向后展开，挺胸凹背，照此交替练习。

（4）绕肩。接上动姿势不变，肩关节放松，两肩同时后展、上提、前合、后沉向前绕圆，接着可向后绕圆，要求同前绕，惟方向相反。

**说　明**

有关其他方式的肩部活动，在关节练习中已作过叙述。

5. 腕部柔功

腕关节的动作主要用于拳、掌的转动与变化，它的柔韧性与完成塌腕、旋转性动作及贯通肩、肘与手之间的劲气均有很大影响，其灵活与否对徒手、器械，以及技击等动作亦很重要。

（1）压腕。两腿开立，将手掌平按于凳、桌上，通过屈肘与身体前后倾压，使腕部尽量屈压，在压腕时要放松腕关节，并将手指分别向前、后、左、右进行压腕。

（2）挑垂腕。两腿并拢站立，双臂向前平伸，掌心相对，腕关节放松，突然使掌指上挑下垂，如此反复练习。

（3）正反撩腕。同上式，仍要求腕关节放松，两小臂先外旋再内旋，使双手腕进行正反撩练习。

**说　明**

①其他甩腕法在关节活动中已作过叙述；

②通过练习即使腕部有柔韧性、灵敏性，又有强硬性，不可僵滞、散软。

## 二、腿法练习

一腿独立支撑，另一腿攻击对方和阻截对手的技法。因腿较臂长，能远击对手，脚又比手力大，能重创对手。拳谚云："远腿、近膝、贴身胯打"、"手打三分腿打七"。在形意拳中用腿较少，一般以直摆性腿法和屈伸性腿法为主。有些拳师认为"腿打七"是多用步法，灵活、快捷接近对方，使对手不易发挥腿的威力，故他们解释为"起腿半边空"，这是有一定道理的。但这并非说形意拳就不用腿，而是单纯用腿较少。所以，形意拳对腿法的训练和应用与其他拳种比较是相对少一些。

1．直摆性腿法

一腿支撑，另一腿以髋关节为轴进行转动踢、摆的腿法。

（1）正踢腿（亦称正面腿）。身体直立，两臂侧平举，两手腕上勾，手指朝上，掌心向外，一腿挺直支撑，全脚着地，站立要稳，掌握平衡；另一腿伸直，脚尖上勾踢起，脚尖对准额正中（或鼻、嘴），落地轻稳。

**要　求**

头正，身直，腿直，脚勾，挺胸，收腹，沉肩，缩胯，五趾抓地，同时在腿上踢超过胯后可加速达到高点，目向前平视。可一步一踢或三步一踢，两腿交替练习。也可一手扶肋木（或其他物体）向上直摆晃踢。另外，送胯高踢亦可兼练。

（2）斜踢腿（亦称斜十字腿）。姿势同“正踢腿”，惟在上踢时向异侧耳部踢起。两腿交替练习，要求同上。

（3）侧踢腿（亦称旁腿）。身体直立，一腿挺直支撑，脚尖外摆，另一腿伸直，脚尖勾起，沿体侧向脑后上踢。开始姿势同前，当支撑左腿向前上步时，脚尖外摆，上身随着左扭，此时双腿交叉，而头仍向前方；同时，左掌随之划弧上举，掌心朝上，手指向里；右手直掌向异侧胯前下插，手指向下，掌心向前；右腿伸直，胯膝外旋沿体侧上踢，左右交替练习。

**说　明**

基本要求同前，惟脚尖外摆，身稍扭转，胯膝外旋与一手上托另一手下插互撑不同。

（4）外摆腿。身体直立，一腿挺直支撑，脚尖稍外展；两臂侧平举，手腕挺直，掌心向前；另一腿伸直，脚尖上勾斜踢，经面前向体侧划弧摆动落下。在踢外摆腿时，支撑腿向前上一步，接着另一腿斜起侧落，形似半圆，踢高齐头，幅度大而有力，其他要求同前。

（5）里合腿。外摆与里合姿势要求相同，惟运动方向相反，但运动路线相重合。

**说　明**

在上述正、侧、斜踢基础上进行外摆里合的练习，要求支撑腿站立稳定。为了保持幅度，踢起脚的两侧经过双掌时要触及后再落下；同时，要求不可低头猫腰。踢摆有力，既有速度，又有

高度，送胯、直膝落地要轻，左右交替。其次，亦可做一些跨越障碍物的辅助练习。

（6）低铲腿。身体直立，双手叉腰，一腿挺直支撑，另一腿伸直，脚位横平，以内侧前摆低铲腿；接着支撑腿亦用横平脚位以外侧前摆低铲腿。

练此腿时左脚上一步挺直支撑，脚尖里扣；右脚直腿前摆，脚尖外展，以脚内侧低铲膝下部位，落脚时仍脚尖外展落于左脚前面；接着左脚仍内扣，以外侧低铲膝下部位，左右交替。

**说　明**

练此腿时身稍右（左）扭，脚位横平，力达脚内外侧，目视前方；起腿要快速有劲，由下向上擦地摆起，高不过膝，同时要配合上肢进行。如挨身炮对练中的“七星点”即用此腿法。此腿法因有上肢配合较为隐蔽，对方不易发觉。

（7）摆腿：身体站立，面对肋木，两手扶按与肩同高；一腿挺直支撑，另一腿提离地面向左右横摆。练习时两手扶在墙上亦可，两腿左右横摆，稍超胯高即可，其作用为伸展裆胯。

2. 屈伸性腿法

一腿支撑，另一腿以膝关节为轴，由屈到伸完成的腿法。

（1）弹腿。一腿伸直支撑，另一腿先屈膝提起，脚面绷平，然后向前挺膝弹出，力达脚尖。在练习时可双手叉腰，挺胸收腹缩胯，一腿支撑，另一腿屈膝绷脚上提，膝部要正，接着迅速发力弹出，高不过腰。

**说　明**

大腿提起稍高水平，小腿放松随起即屈，其屈曲不得小于90°，小腿伸直发力要快速并有弹劲，弹出后速收回，落地要轻；支撑腿要稳固并保持平衡，目视出腿方向。采用一步一踢或三步一踢均可，左右交替。也可手扶肋木练习。

（2）蹬腿。基本动作与弹腿相同，惟脚尖勾起，脚位竖直，力达脚跟不同。蹬腿又分正蹬、侧蹬与后蹬。

正蹬腿为上身保持正直，一腿支撑，另一腿提起脚尖勾踢，高不过腰。

侧蹬腿则要支撑腿脚尖外摆，上体向支撑腿侧稍扭并微倾，以保持平衡；另一腿提起，脚尖勾回向体侧蹬踢，高度与上同。

上述正蹬、侧蹬的踢法与弹踢基本相同。

后蹬腿与正蹬腿基本相似，不同的是提腿屈膝勾脚后蹬，高不过膝，力达脚跟，目视后方。在练习时向前上一步后蹬一下，双手为掌，一手与同侧腿后托，另一手与上步腿前托，两手均为横掌，掌心向外，拇指一侧朝下。

（3）踹腿。基本与蹬腿相同，惟脚位横平不同。它分有正踹、侧踹。

正踹腿为脚尖上勾并外旋，脚位横平踢出，高不过胯。

侧踹腿与侧蹬腿基本相同，惟脚位横平向体侧踹出，高不过腰。

踩腿与正踹腿相同，只是提膝后向下踩，高不过膝。

**说　明**

上述屈伸性腿法可按介绍练习，为以后配合套路与技术动作奠定基础。还有一些扫、绊、蹩等腿法，则在套路与对练中体现，不作单项介绍。在形意拳中腿法多为整体配合使用，所以要求快速、隐蔽、准确、有劲。其次，跳跃、平衡、腾空等动作应用较少，故不作为基本功专项练习，但在弹腿套路中有所体现。

提膝也是腿部屈直性的练习，它与上述动作要求基本相同，惟力达点放在膝部。在练习时一腿伸直支撑，一腿屈膝勾脚上提，膝部略高于胯，并稍里摆；同时，配合异侧上肢屈肘上提，肘尖与膝盖相对，另侧上肢屈肘下沉，左右交替练习。此动作主

要练习上下肢中节的配合，并可提高股肱的力量与速度。

## 三、劲力基本功

劲力是在意识支配下，通过呼吸和肌肉伸缩（松紧）与肢体配合下集中产生的。它是意念、呼吸、劲力和形体的统一，通过有机有序的配合而达到上述的统一，使劲力同时达到某一部位，即发出整劲。由于发劲时的运动方向与形体配合的不同，所以分为横、竖、斜、缠、直等劲。在练基本功时为定势练法，故要求根部要稳，上部要舒展轻松，由柔中求刚。练习时还要体悟劲力与方向的配合，有关运动中劲力的练习，则在套路与技击中领悟。“悟”是发现发明的阶梯，“习”乃攀缘而上的扶手。

1. 定势马步桩

身体直立，两臂自然下垂，两掌贴于大腿两侧，全身自然放松。然后右脚向右跨一步（稍宽于肩），两脚尖向前，双膝稍屈下蹲，重心在两腿中间成高马步。

**要　求**

头正，颈挺，肩沉，腰直，含胸，膝扣，五趾抓地站稳，上身放松，目视前方。

2. 直劲练习

两臂屈肘抱立拳于脐侧，两肘贴肋，做左右崩拳，一拳向前冲出，另一拳抽回，拳对中心，高与肩平，左右交替，平、立拳均可，其劲力贯于前后。

**说　明**

①双拳交替前冲，拳勿握紧，指松屈即可，拳眼（背）与小臂平，梢节、中节尽量放松，以根节松肩催送。根节要以拧腰送出，不可用僵劲，越松越好，保持松而不懈。在出右拳时身向左拧45°，拳由心口冲出，对准中心，高与肩平。左拳亦同，惟方

向相反。

②肘部不宜伸直，保持15°左右弯度。肩要松活，沉肩、垂肘、挺腰，上身保持正直，左右掌握平衡，一出一回好似一个力偶。

③练习时气沉丹田，采用腹式逆呼吸，初练时以呼吸调整动作。

④练习中的自我感觉：初练时感到出拳无力，整体配合不协调，所以要多体悟，逐步调整，以后即逐渐感到梢节有深重感，好似手拉绳端系一物体抛出似的。

⑤此动作也可站三体式来演练，请参阅“三体式桩功”。以下介绍要求基本相同。在定势做完后可适当地做一些肌体放松活动，使疲劳的肌肉得到恢复。

3. 斜劲练习

定势同上，双拳抱于脐两侧，做左右炮拳练习。首先由左拳拳心向里屈肘上提至面前，接着随身左拧内旋停于左鬓侧，拳心向前，肘部下垂；同时，右立拳经心口向左斜前方冲出，肘微屈，拳与肩平。左右交替练习，拳掌均可，其劲力方向为左右斜角。

4. 横劲练习

定势与抱拳同上，身先微右扭，再向左拧，左拳前伸先稍外旋，接着内旋向左后带抽停于脐侧；同时，右拳外旋经心口与左拳相交后向左横击，右拳内旋向右后带抽；同时，左拳前伸向右横击。要求同上，左右交替练习，拳掌均可，其劲力方向为左右两侧。

5. 竖劲练习

定势与抱拳同上，左拳前上钻内旋下压后屈肘停于腹上；同时，身向左拧，右拳外旋向前上钻出，肘稍屈，拳面朝上。左右

交替，劲力方向为前上下方。

6. 缠劲练习

定势与抱拳同上，左拳变掌由心口前伸并外旋上挑，接着内旋刁捋回抽停于腹上，形似螺旋带有缠意；同时，右拳亦变立掌前上冲稍外旋后下劈，掌指略高于肩。左右交替，其劲力带有缠意。

上述五种劲力是以五行拳来体现的，也可用其他套路或动作来演练，只要符合劲力的方向均可。在劲力的运作中均程度不同带有一定圆弧路线。其练习方法要求根稳上松，转动灵活，细心体悟，意气相合，劲达梢节。当自己感到某一种劲力练习起来较顺应时，即可多练一些，只要摸索掌握了某种劲力，再找其他劲力便较为容易，尽管方向不同，但要领基本相同。在此基础上再练五行拳及其他套路即有了良好的条件，学起来进度即可加快，同时易于掌握。

## 四、身法基本功

身法以人身躯灵活为要，明阴阳，多变化，看斜似正，看正似斜。提胸以下腰，以腰为轴，带动腰、腹、胸、肩各部位，变化敏捷主要体现在伸缩开合，闪展仰俯，拧转翻挫、含胸拔背，贴、挤、抖、撞等运用躯干的方法上。

1. 左右立圆

站定势马步桩，两掌心朝上，指端微扣，屈肘提于脐两侧，右掌屈肘上提至面前，接着内旋顺时针向右绕立圆至腹右侧，再外旋掌心向上不停，沿腹前向左侧弧形上提，连续绕立圆；同时，左掌在右掌内旋时随着向右拧身经腹前右移，此时两掌心上下相对，接着屈肘弧形上提，并内旋向体左侧逆时针绕立圆，与右掌要求相同，惟方向相反，两掌一上一下一左一右在身前绕立

圆。

**说　明**

上身尽量舒展放松，以腰为轴，左右拧转，带动上肢绕动。

**要　求**

沉肩、含胸、收腹，两肘下垂，目随上掌移动，由缓慢逐渐加快，掌型为形意掌，气沉丹田，呼吸自然，动作轻松自如，不可僵滞。此动作也可由外向里绕立圆，运行轨迹与上相同，只是一为由里向外，一为由外向里，方向相反。这是练身法、眼法、手法相配合的一种方式，其外形近似云手与形意拳鼍形。

2. 内外元手

定势马步桩或三体式桩站立，双掌掌心向上，皆由丹田前伸，先内旋再外旋向身前划平圆，高不过眉，低不过丹田，双掌起此落彼，起彼落此，不间断地划平圆旋转，由里向外与由外向里转动，身势随掌的动作左右拧转，轻灵多变，活泼无滞，手眼相随。

**要　求**

含胸、收腹、沉肩、拧腰，配合协调，随意练习。如站三体式桩习练时，左腿在前先起左手，反之亦然，左右交替进行。站马步桩时先起哪个手均可。

**说　明**

整体配合，内外相随，上身放松，呼吸自然。

3. 揉球势

定势马步桩站立，双掌前伸，掌心向下，两掌距离同肩宽，好似轻按一圆球，顺、逆时针在体正侧绕平圆揉动，手高在胸腹间。身带肩肘转，手按圆球行，胸腹顺其势，腰胯要一致，气随意念导，目视手不停，身柔悠自然，保持中正势。

4. 单推手

为双人习练身法之一，它分平圆推与立圆推、定步推与活步推等推法。其方法为两人对面以三体式右势桩站立（左势亦可），同侧右手腕外侧相交，以单臂屈伸随上身拧转顺、逆时针绕平圆，高度在胸腹间，以腰为轴，腰胯协调，带动两臂，后手手心朝下护于心口；上身放松，随着绕圆胸腹顺应缩展，利用抽肩调膀等身法，以圆弧化解对方之力点，双手相随不要离开，目随手转。在推立圆时与上相同，所不同处是两人同侧手在体侧逆顺绕立圆，高度在肩腹间，不能硬顶，以圆柔化对方之力，主练身法。

上述仅介绍几种简单的单、双人身法练习，通过这些练习，可提高身体的灵活性、柔韧性与协调性，同时还可体悟一下与对方接触后劲力的大小与方向，如何以身法化解对方之力，以柔克刚，引进落空，理解一些攻防技巧，从而增强身体素质，这样对以后学练套路与技击是会起到一定辅助作用的。

**五、刀剑基本功**

刀剑属于短器械，这类器械携带较为方便，运用便捷，过去在武术套路中动作简单无华，体现攻防意识很浓，以实战技击为主。由于冷兵器时代的结束，这些短兵器均不使用了，现在将它用于锻炼身体，陶冶情操，体现了我国传统武术文化的一个好形式。所以，目前短兵套路在原有基础上增添了一些具有观赏性的内容，它从武术角度来讲，既可表演观赏，也可用来锻炼身体，同时还体现器械与身体的协调性和整体性。为此，在练短兵器时，首先要掌握其基本功，即腕部功力与握把的技巧，再加上与身法、步法、眼法的整体配合，才能体现短兵器的艺术魅力。在短兵器中目前刀、剑流行较广。

练此基本功，可站定势右三体式和活步练习，它的动作方向大致可分为纵向、横向、竖向、旋转等，这些动作的完成，器械与身体的配合很重要。在初练时应先懂得握器械的方法与其在武技方面的用法。现以单手操练为例，尽管刀与剑有别，但有其共同点，只是一为单刀，一为双刃而已。短兵器的运用好似臂之加长，小臂与手腕组成中节，器械为梢节，尤其是手腕部位似轴变换至关重要。但在器械方向变化中握把方式更不可忽视，否则对完成动作的质量即有一定影响。在握把（柄）时不可握成死把，要松握把柄，依据动作的需要可分满把、螺把、刁把、钳把等握法，但不管哪种握法，拇、食指及中指必须控制好把柄，手腕要灵活有力地完成各种动作，做动作时臂部尽量放松，只是在接触点的瞬间紧一下。如直刺手腕要挺直送出；正反刺手腕要内外旋；正反撩手腕要向左右旋转，崩、点、劈要提塌腕，以及剪、撩腕花和斩截等旋腕动作。在做这些动作时可单手持械，另一手附腕配合，定势单练或活步闪躲练习均可，同时亦可两人配合单手持短兵器进行攻防练习，这个动作则需要速去速回；另外，在长器械的舞花及其他动作中，此腕力也很适用。

通过基本手法的练习即可为加速学习套路创造条件，如果再辅之于现代健身器材的配合则更佳。

## 第四节　名称解释

### 一、手型与手法

在武术中手型是手在静止状态下的式样和类型。由于拳种的

不同，手型亦各异，形意拳之手型依据各流派的不断发展也有相异之处。我们所用之手型是根据每趟拳势，每个动作，出手的方向、位置、目标以及其攻防含义来决定的，一般以拳、掌、勾、爪、指运用较多。手法运用极为广泛，它按照手的生理特征、腕关节的转动变化，以及五行、十二形、对练、器械等不同的攻防和技击用法分为很多种，如崩拳、劈拳、横拳、砸拳、钻拳、炮拳等，还有推、托、拨、带、穿、捋、分、盖、撩等掌法，总之，手型与手法根据不同的要求，上下协调，左右兼顾，整体配合来完成套路与攻防中的各种动作。在技击中手法极为重要，它按照对方的动作，随机应变，进行顾防、化解与攻击，所以说它在武术活动中占有较重要的地位。

1. 拳型

（1）立拳。食指、中指、无名指、小指自然卷回，将大拇指肚屈回压在中指的第二关节中间，外似螺形，拳面略依次错落斜倾，拳眼向上与手腕成一直线，其着力点在食指第二关节附近，接触面较小，可增大穿透力与点击深度，拳眼与手腕成一直线，不易被对方带挎（图 2－4）。此拳在发劲时属督脉劲（直腕），但也可塌腕发任脉劲，其着力点变为拳面，冲击力较大，受力面广（图2－5）。立拳由于使用广泛，人们简称“拳”。此拳主要用

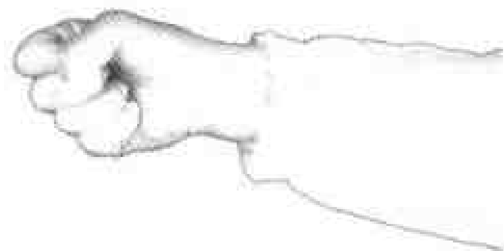


图 2－4

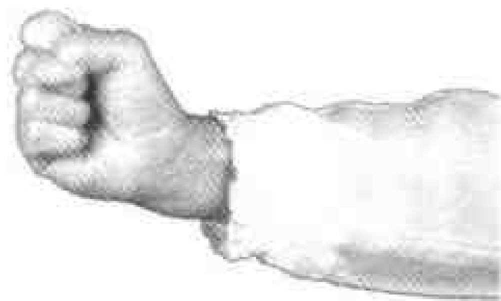


图 2－5

于向前冲，同时亦用于上撩、下砸（劈）、横、拨（格）等用法。其次，还有拳眼朝下者称倒立拳，其拳背与小臂外侧基本平行，力达拳背与指关节根部，用于贯拳（图2－6）。

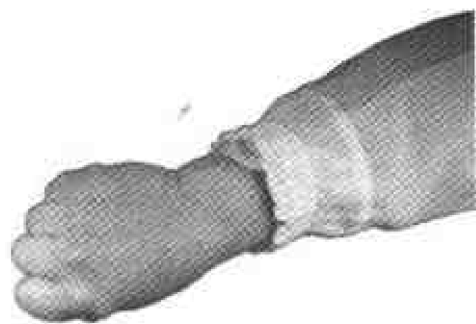
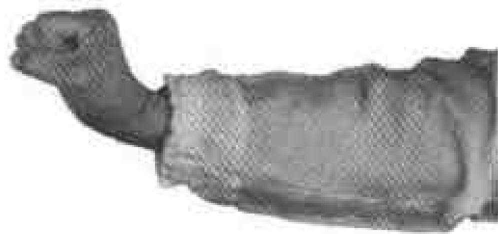

图2－6


图2－7

（2）平拳。握成立拳后，拳背横平，拳眼向左或向右，拳面向前，拳背与小臂成一直线。如拳背朝上时称俯拳，属督脉劲，它的拳背与小臂平行成一直线，力达点在拳面（图2－7）；如果腕部下塌，拳面上仰为任脉劲，它的拳背与小臂的角度在120°左右，力达点仍在拳面（图2－8）；还有栽捶，其手腕为向下勾回，它的拳背与小臂上平行约成30°左右的角度，力达点在拳面偏上部分，仍属督脉劲（图2－9）。拳背朝下称仰拳，其拳心与小臂内侧基本平行，而拳背则与小臂外侧呈约120°角（图2－10）；其次，拳心朝里，拳背与小臂外侧基本平行者亦属督脉劲（图2－11），但其用法不同。


图2－8

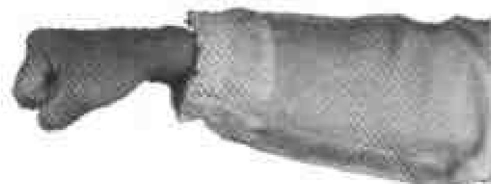

图2－9



图 2－10



图 2－11

所述平拳由于正反和角度的不同，其击打方向分为上、下、前、侧等方位，用于钻、冲、裁、砸、贯、带等。

上述两种主要拳型在形意拳中应用广泛，其他拳型则使用较少。

2．掌型

形意掌，亦叫虎形掌。此掌型要求五指微屈，指端稍内扣，自然放松分开，形似瓦垄，又似螺旋，掌心含缩，拇、食指分开，虎口撑圆，整个手掌有屈直互撑之意，手腕为塌腕（亦称坐腕），手型角度半阴半阳，纵横之向，均从中庸（图 2－12）。此掌在形意拳中应用广泛，在发劲时随着角度的变化有直腕（挺腕）、塌腕之分。一般站三体式桩均用此掌型。

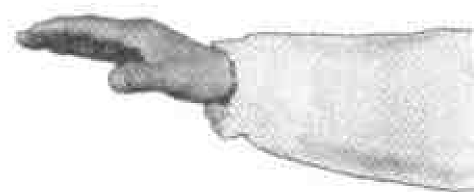


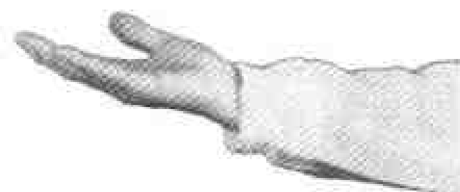
图 2－12

按其直腕与塌腕以及用意的不同，下面又分为多种掌型。

（1）直腕掌

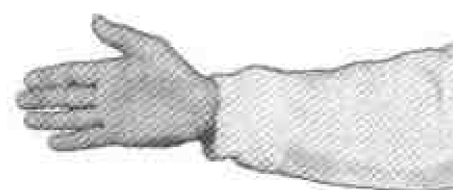
①俯掌。掌心向下，手指朝前，五指并拢微屈，指间不可贴紧，指端稍内扣，拇指亦可分开，虎口呈蛋圆形，发劲时力达指端（图2－13）。主要用于穿（刺）、劈、按、拨、带、压、盖、刁、捋等。


图2－13


图2－14

②仰掌。要求同俯掌，只是掌心朝上（图2－14）；也可拇指与食指撑开，成八字，其余三指自然卷屈，亦称八字掌。用于卡、托、穿（刺）、削、撩、插等。

③侧掌。要求同上，只是掌心向里，拇指一侧向上，或手指下垂。用于拨、捋、挑、劈、截、削、横、托等（图2－15、图2－16、图2－17）。


图2－15

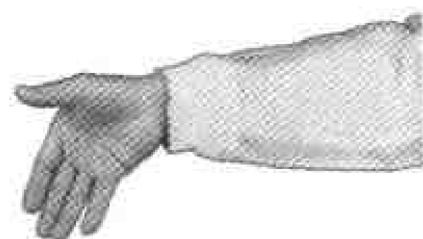
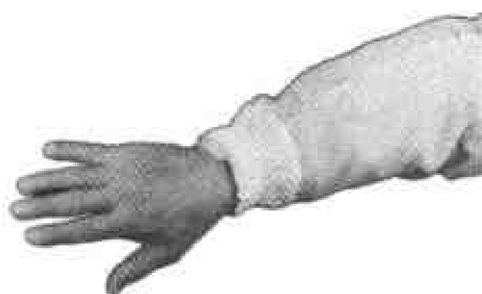

图2－16


图2－17

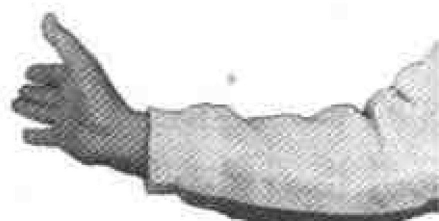
④反掌。要求同上，只是掌心向外，小指一侧朝上。用于穿(刺)、横、拨、带、捋等(图2-18)。


图2-18

(2) 塌腕掌

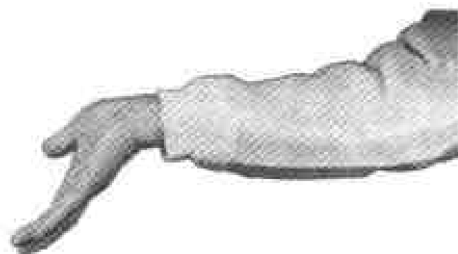
①立掌。要求同俯掌，只是手腕下塌，掌心向前，手指朝上，掌心内缩与形意掌近似。用于托、扑、抹、推等，力达掌根与掌指，此掌应用较多(图2-19)。


图2-19


图2-20

②横掌。要求同上，只是掌心向前，掌指向一侧，拇指在上。用于推、压、挤、托、带等，力达掌根与掌指(图2-20)。

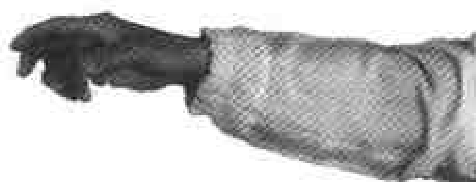
③倒立掌。要求同上，只是掌心向前，掌指朝下。用于带、压、推、托等，力达掌根与掌指(图2-21)。


图2-21

④反臂掌。要求同上，只是小臂内旋，掌心向前，掌指向一侧，掌外沿向上。用于架、推、抹、分、拨等，

力达掌根与掌指（图 2－22）。


图 2－22


图 2－23

（3）鹰爪。要求五指分离，各手指的第一关节扣屈，手心内缩，中指、无名指、小指依次错落斜倾，屈伸互撑，手背与小臂基本平行。主要用于刁、抓、撕、捋等，力达五指的第一关节与其余关节的合力。鹰形、猴形及对练等用此爪（图 2－23）。

（4）其他勾、指。如撮勾、刁勾，及剑诀指、单双指等均很少使用，有的在练习器械中配合使用（图 2－24、图 2－25、图 2－26、图 2－27）。

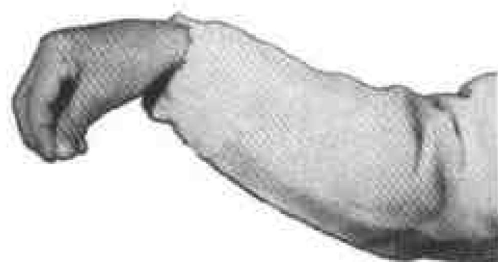

图 2－24


图 2－25

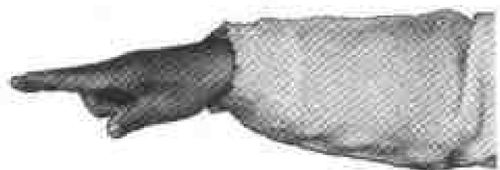


图 2－26

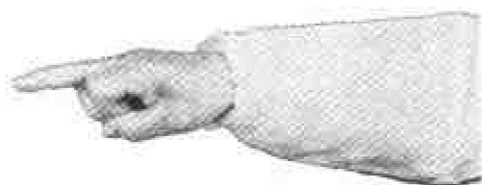


图 2－27

## 二、步型与步法

步型是在武术动作中按照规定格式两腿与两脚在静止或停顿状态下所形成的形态，它在武术运动中占有相当重要的地位。步型可分为前后错步、左右开步、交叉、拧转、重叠步、双脚并步、单腿支撑独立等步型。在完成各种步型时，一定要运用各种步法，并遵循各种步型的规格与要求。步型的基础在脚，脚在全身的根部，所以说“根不稳百体难强”；拳谚云：“未学拳先学步”，可见它对每个动作的完成均起着至关重要的作用。在拳势中，姿势的高低，两腿、两膝、两脚的角度，两腿、两脚的弯度及距离与位置，均与动作完成的协调、沉稳、灵活、转变、进退、虚实、发劲等有很大关系，故此，在完成步型时应特别注意各种步型的要求，逐步在练习中掌握，做到一次到位，达到整体配合。

步法在武术运动中是按照一定的规则与要求，使脚步移动和变换方位的方法。步法具有运载身躯前进、后退、左右闪展腾挪的作用，并能加大动作的伸缩、拧转幅度；步法的沉稳是身体平衡的根本，它是快疾迅猛动作的保证，是身、手、腿各种技法赖以实现的关键，也是灵便、快捷的基础。

步法在形意技击中尤为关键，上肢技法再好，没有快速、灵

便的步法也难以更好地发挥作用。拳经云："进步低，退步高"、"脚踏中门抢地位，就是神手也难防"，即言步法掌握与运用的恰当与否，对距离、目标的判断与攻防闪躲等方面均影响极大。故此，正确、合理、灵活地运用步法，对战胜对方有着决定性的意义。而步法变化的关键在于脚掌的蹬踏力量与腿部力量的配合，为此，练好脚掌与腿部力量是不可忽视的。当然，胜与负是相对而言，但在同等条件下，谁的步法应用得当，整体配合良好，即可有机会战胜对方。正如李小龙所讲："必须承认，如果你的步法不行，就不可能用手和腿发起有效攻击……直至你的步法很到位才行。良好的步法可让你从任何角度发起攻击，并使你的攻击到位后更有威力。"因此，步法的变换极为重要，它与步型相辅相成。

1. 步型

（1）三体式步。它在形意拳中是一种主要步型，在拳势与技击中运用广泛。按照三体式的要求，在外形上要做到手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。宋氏形意拳在站三体式的步型上有上、中、下势之分，还有单、双重之别，挺腕与塌腕之差。详细要求请参阅《宋氏形意拳》三体式桩功介绍。

（2）半马步。前脚略内扣，后脚稍外展，两脚距离 6.6 分米（约二尺）左右，后腿屈蹲，大腿斜向下，前腿稍屈，重心略偏后腿。在四把捶的"金鸡抖翎"、杂式捶的"推窗望月"及器械中用此步。

（3）并步。一脚向另一脚并拢，两脚尖均向前，或一脚稍外展，后脚尖在前脚的内侧 2/3 处，两膝内侧紧靠，稍屈下蹲，双腿似一整体；或者两脚一虚一实，亦可两脚尖齐向前，两腿可屈可直。在并步崩拳和麟角刀中的并步下扎、挨身炮中的滚捶等徒手、器械套路中用此步。

（4）弓步。前腿屈膝，大腿平直，脚尖微扣，膝与脚尖基本垂直；后腿挺膝伸直，脚尖斜向前，两脚全着地，或者大腿斜直成高弓步。用于弹腿、器械等的弓步。

（5）马步。两腿分开，屈膝半蹲，重心在两腿中间，两脚平行向前，距离约三脚长，两膝内扣，大腿接近水平，或者高一点成高马步。用于桩功定步动作，以及刀、枪、剑、弹腿中的马步。

（6）歇步（亦称坐盘）。两腿交叉屈蹲，前后相叠，后膝顶在前腿膝窝处，大腿斜向下，前脚着地，脚尖外展，后脚脚尖向前，脚掌着地，重心偏于后腿，此为歇步。两腿半蹲姿势稍高称半歇步；臀部和后腿外侧及脚外侧着地者为坐盘。它分别用于崩拳的“狸猫倒上树”、龙形的坐盘及器械、弹腿中的歇步。

（7）仆步。一腿屈膝全蹲，臀部靠近脚跟，另一腿向侧方挺膝伸直，贴近地面，两脚皆全脚着地，脚尖稍外展。用于燕形中抄水势的仆步亮掌，及刀、剑、枪术、弹腿中的仆步。

（8）虚步。两腿屈膝半蹲，前脚脚掌着地，后脚全脚着地，脚尖外展约40°左右，两膝稍向里扣，两脚距离因人而异，前虚后实，重心偏于后腿。一般姿势不宜太低，在两腿距离较近时亦可前脚虚着地，它与单重三体式近似。前者用于器械、弹腿中的低势虚步，后者用于拳术中的前腿后撤虚步。

（9）叉步（亦称绞剪步）。两腿交叉，前腿稍屈，膝略向外，脚尖外展，全脚着地，后腿经前腿后面插过，膝部伸直，脚尖向前，脚跟微离地面，两脚间距离约两脚长左右，前脚跟与后脚尖基本在一条线上。另一种叉步为两腿交叉，后脚经前腿内侧向前迈出，脚尖外展，两腿半屈，双脚均为全脚着地，其他与上一种相同。前者用于鹞形翻身及器械等动作的后叉步；后者用于杂式捶中叉步下插拳及“风摆荷叶”等动作。

（10）独立步。一腿膝稍屈（伸直）站立，全脚着地，支撑全身，另一腿屈膝提于身前或一侧，大腿略高于水平，膝微里扣，脚尖上跷或者自然下垂。用于鸡形与猴形的独立势和器械的独立势。

（11）独立扣腿步。一腿屈膝半蹲，全脚着地，支撑体重，脚尖稍里扣站立，另一腿屈膝提起，绷紧脚面，斜横扣于支撑腿弯。用于燕形中的扣腿穿掌，及刀、剑等扣腿动作。

（12）提步。一腿屈膝半蹲，支撑体重，全脚着地，脚尖稍外摆站立，另一腿膝稍屈，脚尖上跷，提离地面，停于支撑腿内侧踝关节处，脚尖向前。用于四把捶中的独立下插掌、形意拳中上步过渡步型与六合大枪中“铁牛耕地”下扎枪动作的提步等。

（13）盘根步。两腿屈膝，前脚脚尖外摆，后脚脚尖里扣，两脚间距离约两脚长左右，两膝里扣（在前脚外摆时，膝部稍外展），上身与下胯互拧。此步型为旋转的弧形步，它根据姿势高低分为高、上、中、低四势，其两脚间距依据姿势高低调整。在旋转走动时可随意变势调换方位。它是宋氏形意盘根的主要步型，在运行时脚底提平，微离地面，脚尖微跷，经前脚踝关节处向前迈出，两腿之间有外合内撑之意。用于“盘根”及麟角刀中双托刀弧形步，及“模身掌”等套路。

（14）其他步型。如丁步。两腿半蹲并拢，一脚全脚着地，脚尖向前支撑，另一脚脚尖点地停在支撑脚内侧。其次，丁字步。两脚直立（稍屈），全脚着地，一脚脚跟与另一脚脚弓相靠成丁字型。其三，丁虚步。一腿屈膝半蹲支撑体重，另一腿前脚掌虚点地面，停于支撑腿前面或内侧。上述三种步型在形意拳中运用较少，大部分用于器械及弹腿中。

2. 步法

（1）跟步（亦称寸步）。在练跟步时，身体重心偏于后腿，

前脚向前进步主要靠后脚掌的蹬踏力，在前进时前脚平提离地面，两脚根据姿势高低保持适当距离。前脚进步的远近，决定姿势高低与后脚的蹬力大小。在形意拳徒手、器械套路中多用此步法；在技击中也很适用，有时还用连续跟步，同时还可变换方位。由于快速、灵活，更适用于近战，在“十六处练法”中的“一寸”，即为跟步也。

（2）撤步。即后脚后退，前脚亦跟着后退，这与跟步正好相反，其要领与跟步相同。用于形意拳的徒手、对练、器械等套路，它比退步快捷、灵便，只是在撤退步时姿势稍高一点，所谓“进步低，退步高”即是此意。

（3）上步（亦叫进步）。后脚越过前脚向前上一步。在错步站立或并步站立时，任何一脚向前迈出一步或半步均称“上步”。用于拳、械中的各种上步动作，它也可与跟步配合运用。上步可分正、侧两个方向。

（4）退步。是前脚越过后脚向后退一步。在错步站立或并步站立时，任何一脚向后迈出一步均称“退步”。退步与上步正好相反。用于拳、械套路及技击中，其他与上步相同，只是在退步时姿势不可过低。

（5）垫步。前脚向前、向后、向左右两侧移动，脚尖外摆或里扣；或者前脚不动，后脚提起落于前脚的前后，然后前脚提起或不动，为做上步准备，均称垫步。用于拳械与技击动作的步法调整。

（6）摩胫步。在上步或退步时，一腿支撑，另一腿将脚提离地面，经支撑脚内侧踝关节凸起处接着迈出或退回。此步法在形意拳术中特别强调，即谓“摩胫而出”，它与上步、退步、跟步、垫步均为常用步法，很有实用价值。

（7）纵跳步。一脚提离地面，腿部或屈或屈膝上提，脚尖上

跷（下垂），支撑腿用力向前纵跳落地。在纵跳时脚离地面不宜过高。用于鸡形纵跳步和器械纵跳动作。

（8）跃步。前脚用力蹬地起跳，使身体正直腾空前跃，另一脚先摆落地，接着蹬地脚再向前迈出落在另一脚前面。用于刀、剑、棍、枪的跃步动作。还有一种“盖跃步”，即前脚用力蹬地，使身体前跃，另一脚横越前脚落地，紧接着蹬地脚再落在前面。用于燕形的跃步和挨身炮的七星点等动作。

（9）跳换步。两腿屈膝蹬地，身体正直腾空，在空中转体或两脚交换位置落地。用于猴形跳换步刁、捋及刀、棍术中的翻身跳换动作。

（10）拧转、摆扣步。通过单脚或双脚的拧转与摆扣调整方位，为下一动作做准备。用于阴阳把、猴形、炮拳等拳、械回身转向及技击动作中。

（11）跳步。两腿稍屈或半屈，两脚同时蹬地起跳并向前后左右移动。用于翼德枪中的“白蛇踏地”，迎手棍中的起跳防下扫等。

（12）鸡形步。其一，一腿支撑，另一腿脚尖上跷屈膝提起，向前上步，两脚交替前进。其二，两脚交替提离地面，频率加快，平稳快速前进，此步法亦称“野鸡蹿”。用于四把鸡行步及技击追击等动作中。

（13）顺步、拗步（亦叫合步）。在一个动作定势后，同侧手脚在前为顺步；异侧手脚在前为拗步。它要求上下相对、左右相合。用于拳、械及技击中，此步应用非常广泛。

（14）S行步。它是走“S”形的步法。用于拳术中蛇形的拨草行步、外横拳行步，以及剑术行步等，亦适用于技击。

（15）三角步。前脚占据中心，在前脚往一侧后撤时，后脚即速占据中心，前后两脚互换，形似三角形。用于技击时闪躲、

攻击对方旁门。

（16）践窜步。后脚向前上步，在接近前脚跟时用脚掌后蹬，促使前脚快速向前上步，接着后脚跟进，形似马奔、虎践。此步法在拳术中应用较少，一般在技击中追赶、接近对方较快。

（17）定步。后脚上步后，前脚不跟进。用于拳术在体悟、探索劲力与上下手脚配合的动作中。

（18）横向步。两脚交替斜横向进、退移动，后（前）脚随着进、退。用于拳术鼍形进退步动作，或技击中的横向移动步法。

（19）挖行步。两腿屈膝，两脚左右交替向前行进，脚掌向后挖地提起，脚底向上，身略前倾，目视后方。用于六合大枪中的败势拖枪及棍术中的拖棍等动作。

上述步法在拳、械与技击中较为常用，有一些步法只在套路中使用，其他步法则运用很少。

## 三、腿法

一腿支撑，用另一腿攻击对手和阻截对手进攻的技法。因腿较臂长，能远击对手；脚较手力大，能重创对手，所以拳谚云："远腿、近膝、贴身胯打"、"手打三分腿打七"。在形意拳术中用腿法较少，一般以直摆性腿法和屈伸性腿法为主，其他如扫转、击响、腾空等腿法极少用，即使运用，亦是高不过腰胯。在宋氏形意拳《内功四经》中亦这样写道："底炼稳步如山，坚膝屈直似柱，裆胯内外凑集……"及"……后攻用足，踵膝通攻……"等均说明了腿法的重要性。但在用腿脚法时特别强调手腿并用，上领下攻，下领上用，上下合一，浑为一体。一般在单、对练套路中亦体现此用法。

1. 蹬腿

一腿支撑，另一腿屈膝提起，脚尖上勾，力达脚跟，向前侧蹬出，蹬击腹部以下部位。用于崩拳、龙形、杂式捶及弹腿等拳械技击动作，属屈伸性腿法。

2. 踩脚

一腿支撑，膝微屈，另一腿屈膝提起，脚尖外展上勾，向前下方踩击膝下部及脚面。用于崩拳、杂式捶及技击动作，属屈伸性腿法。

3. 踹腿

其一，前腿支撑，后腿挺直，脚尖外展上勾，以脚内侧由下向上踹击小腿胫骨部位。用于挨身炮中的“七星点”及技击动作。其二，一腿支撑，另一腿由屈到伸，脚尖勾起内扣或外摆，以脚底踹出，踹击部位在腰、膝之间，并与上肢配合。用于龙形、弹腿及技击等动作，是屈伸性腿法。

4. 阻截腿

一腿支撑，膝部稍屈，另一腿屈膝提起，脚尖上勾，横、竖阻截对方之低腿攻击，这与踩脚可结合使用，但它是与上肢配合进行，也是屈伸性腿法。用于猴形、龙形、杂式捶及技击动作中。

5. 点脚

一腿支撑，另一腿屈膝提起，脚面绷直，以脚尖向前点击。用于棍术、弹腿的动作中。

6. 勾脚

在垫步与上步时，脚尖外摆或里扣，吃住对方的脚跟，使其后退撤脚受阻，上下配合，以利攻击。用于拳术与技击动作中。

上述腿脚法仅为在拳械套路中所体现的一部分动作。腿脚法、步法、手法是一体的，运用时三者要密切配合，方可发挥作

用。另外，膝、胯、肘、肩动作，将在拳术弹腿套路中有部分体现，但不够全面，正如宋世荣先生所讲："一着法之中亦皆能生生不已也。"其意思是说，只要你能开窍、领悟，一个着法可变化更多着法。

# 第3章

# 徒手套路

## 第一节　五　行　拳

五行拳是形意拳中的基本拳法，在形意拳门内也被称为“意拳”、“五拳”及“形意母拳”，由此看出五行拳在形意拳中所占地位的重要。

阴阳学说，是我国《周易》经典中主要的哲学思想，形意拳以阴阳五行学说作为理论依据，具有朴素的唯物辩证思想。一阴一阳之道，讲述了宇宙间一切事物既对立又统一的法则。一切事物的变化都是由阴阳变化而引起的，所以，形意拳亦把阴阳变化之理运用于拳法之中，在五行学说中则讲到的是生克变化的规律。尽管我国古代的阴阳五行学说还远远不能对当今的自然界、科学界的一切事物做完整的、全面的剖析，但它的观点却是基于

唯物的、辨证的。故此，在我国几千年的历史实践中一直被研究自然科学、中医学说、生理变化以及进行武术锻炼和研究技击的人们所广泛采用。

古人为了说明五行及五行生克，即以金、木、水、火、土五个字作为代表符号，并以“相生”、“相克”原理来说明事物的相互关系及作用，同时广泛用于各个方面。以此，形意拳先贤即创编了劈、崩、钻、炮、横五拳，继而又进一步根据中医学理论将内五脏肺、肝、肾、心、脾，以及外五官鼻、眼、耳、舌、人中相匹配，形成形意五行拳内与五腑相合，外与五官相配之理论。其次，依据五行间相互滋生和变化运动关系，为五行“相生”，即金生水、水生木、木生火、火生土、土生金，及万物土中生之理，形成五行拳的相生关系；又以金克木、木克土、土克水、水克火、火克金的相克理论作为五行拳的攻防原理；还有依据五行拳与内五腑相合之理论，引申为劈拳为专练肺脏之拳术，崩拳为专练肝脏之拳术，钻拳为专练肾脏之拳术，炮拳为专练心脏之拳术，横拳为专练脾脏之拳术等论述。

宋氏形意拳对五行拳的练法，先辈强调要练出五种劲诀来(即全身整体劲)。孙福全先生所著的《拳意述真》中这样写道“宋世荣先生……所学五行拳及十二形无不各尽其妙。”宋世荣先生曾讲：“譬如千万法者，是一形一着法也，一着法之中亦皆能生生不已也。”从以上论述可以看出宋世荣先生已将《内功四经》的领悟融入其中，他以《内功四经》为指导，严格按照《内功四经》的脉络、气路、格式、劲诀等，进行了不断的演练、变化、改革与创新。以后在其传人中，亦对五行拳等创编了多种适用练法，各具特色。

所谓整体观念，依据中医学说的观点，整体就是统一性、完整性。中医学还认为机体自身是一个整体，同时也认为人体内环

境与自然外环境也是统一的。

形意拳是以锻炼内在的精、气、神、意、劲为宗旨的拳术。它要求刚柔相济，内外兼修，使内气、内劲、内意与外形、神意、外力相结合而进行演练，在过去称“心意六合拳”，现演变成“形意拳”，这就是外形与内意高度统一和结合的具体表现。

## 一、劈拳

劈拳似斧属金，劲力落点为前下方，它是缠劲，并含起、送、塌、裹、缩、劈等劲力。劈拳由下列几种练法组成。

1. 预备式

为中势单重塌腕三体式。详见《宋氏形意拳》一书中的“三体式桩功”。以下均同此，不另介绍（图3-1）。



图3-1

2. 右劈拳起势

由三体式开始，左脚微提略前移外摆，膝稍屈下蹲，重心偏于左腿；右脚跟进，脚掌微提停于左脚踝关节处；同时，右掌变拳并外旋，拳心向上经胸前弧形向前上方钻出，拳高与口平；同时，左掌亦外旋回抽掌心向里扶于右拳内侧，身微缩，两肘下垂并向里裹，目视前方（图3-2）。

3. 右劈拳落势

接上式不停，身略左扭约45°，右脚向前上一步，左脚随即跟进成三体式步；同时，右拳内旋变立拳向前方弧形劈下，拳高

在胸心间，肘稍屈；左掌随右拳下劈顺势捋按变拳，拳心向里收于腹前，左小臂贴于腰腹一侧，目视前方（图3－3）。



图3－2



图3－3

4. 左劈拳起势

接上式，右脚微提略前移外摆，余与“右劈拳起势”相同，只是左右方向相反，另外，还有右拳变掌与上不同（图3－4）。



图3－4

5. 左劈拳落势

接上式不停，动作要求与“右劈拳落势”相同，只是方向相反（图3－5）。

**要　领**

在起势时身腿稍缩，双肘垂

裹，拳掌相合，形似三角，向前上方旋冲。落势时两小臂翻转劈按，身腿伸展，上下相合，形似立斧向前下方劈下，手脚齐到，力达拳臂；同时，要沉肩收臀，身体正直，灵活有劲。此为练法之一。

6. 右俯掌劈拳起势

接上式，左脚微提，脚尖外摆，先略后撤再向前垫步（长约一脚），膝微屈重心偏移左腿，右脚不动；同时，双拳外旋含胸向下带压回抽再向前弧形钻出，拳心向上，高与肩平，右拳附于左肘内侧，大臂贴肋，双肘下垂并微屈，目视左拳（图3－6）。



图3－5



图3－6

7. 右俯掌劈拳落势

接上式不停，右脚经左踝上一步，左脚随之跟进成三体式步；同时，双拳内旋变掌经胸前交错，左掌回抽向下捋按，掌心向下，屈肘贴肋停于腹前；右掌由塌腕变挺腕弧形由下向上再往





时力达点在掌根，其余同上。此为练法之二。

10. 右立侧掌劈拳起势

接上式，左脚提离地面，脚尖略跷外摆，先稍后撤再向右侧垫步，膝部微屈，重心偏于左腿，右脚不动；同时，顺势翕身略左扭，左掌外旋缠绕一周，再内旋向左斜下方回抽刁捋，肘略屈；右掌不动，目视前方（图 3－10）。



图 3－9



图 3－10

11. 右立侧掌劈拳落势

接上式不停，右脚经左踝内侧向前上一步，左脚随之跟进，成三体式步；同时，身略左扭，右掌稍外旋经心口与左掌在胸前交错，侧立掌向前下方弧形劈出，掌心向里，掌指朝上，肘略屈下垂，掌高与口平；左掌顺势抽回，掌心向下护于腹前，屈肘贴肋，目视前掌（图 3－11）。

12. 左立侧掌劈拳起势

接上式，动作要求与“右立侧掌劈拳起势”相同，惟左右方向相反（图 3－12）。



图 3－11

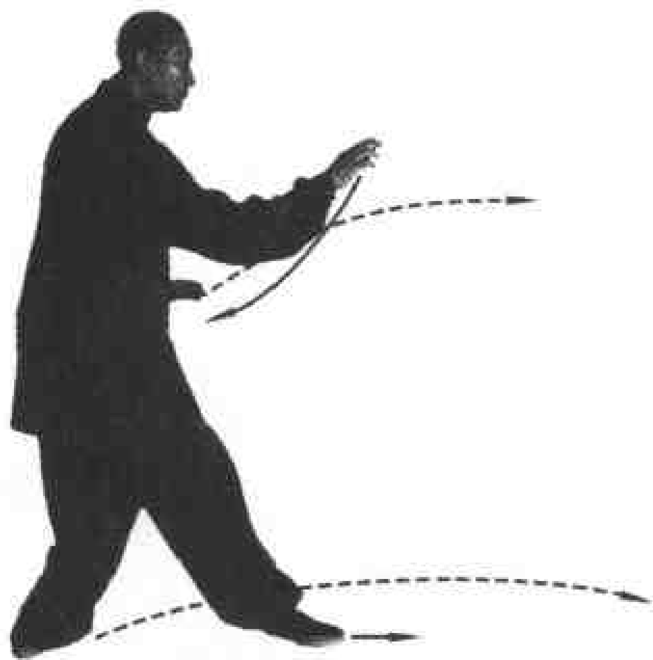


图 3－12

13. 左立侧掌劈拳落势

接上式不停，动作要求与“右立侧掌劈拳落势”相同，惟左右方向相反（图 3－13）。



图 3－13

**要　领**

左右立侧掌劈拳在起势垫步时要走里侧（即对方之外侧），以身体左右拧转、缩合、束展带动四肢。其前手挑、拨、刁、捋动作为化解对方进攻，也为后手攻击创造条件；紧接着后手与前手交错，弧形微转由下向上、再往前下劈出。并要求尽量放松，手脚协调，上身正直，身法灵活，起落连贯，着力点为前手掌外缘以至整个小臂尺骨部分。上述两种练法，基本要求同此，此为练法之三。

14. 劈拳回身

接上式，在左立侧掌劈拳落势后，左脚微提尽量里扣，向右后转体 180°，右脚先撤复出，脚尖外摆，左脚向前上一步，右脚跟进成三体式步；同时，随转体右掌缠捋，左掌稍外旋弧形回抽再向前劈出。余与“左立侧掌劈拳”相同（图 3－14、图 3－15）。


图 3－14


图 3－15

**要 领**

回身转体手、脚、身法要协调，目随手转，收臀、竖项，连贯完成。回身时左右均可，惟步法、转体、手脚方向相异，下同。

15. 收势

在打到起势位置，回身为右立侧掌劈拳时，右脚后撤一步，左脚尖稍里扣成三体式步；同时，身略右扭，右掌微内旋后撤塌腕停于腹前，掌心斜向前，左掌与右掌经胸前交错，左上右下劈出成塌腕三体式；紧接，身向右转体 90°，左脚向右脚并拢，两腿直立；同时，两臂稍屈，掌心向上侧平举，目视右方；接着两臂屈肘，掌心向下，手指相对，经肩、胸前下按至腹部，目视左方；随即两掌自然下垂，停于体两侧成立正姿势，目视前方。以下收势，只介绍成三体式即可，余与此相同（图 3－16、图 3－

17、图 3－18)。



图 3－16



图 3－17

**说　明**

①以上介绍了劈拳演变的三种练法。先辈对拳术的练法亦是在不断改进、不断创新，并非一成不变，所以说改进、创新亦是武术发展的必然规律。

②上述介绍起势、落势是将一个动作分解，在熟练后，可后脚经前脚踝关节处不停直接迈出即可（亦称摩胫步，它可护裆，增强踩踏力等)。其次，肘与肋，手与手的摩擦对聚力发劲等亦起着配合作用。

③上述练法也可配合步法的变换进行演练，如顺步、拗步、跟步、定步、退步、撤步



图 3－18

等。同时在步法变换中还要注意体现“消息全凭后脚蹬”。如在撤步时则要前脚蹬。其次，在姿势上根据个人身体状况，可练上式、中势、下势均可；在方位上亦可随身步变化而易。在练习时左右交替，轻松自然，反复习练，从中体悟，当找顺一种劲诀后，再找其他劲诀就较容易了。

④在单手出拳（掌）发劲时除肘部保持屈度外，一般扭身约45°为宜，同时还要掌握好中心与重心；根据力达点的部位和方向要与身体的伸缩、起伏、拧转、开合和呼吸、脉络协调配合，逐步达到内外顺畅默契。

⑤预备式与收势均为三体式，最后恢复原立正站姿。其三体式可自选，从中体悟各种站法。其次，回身转势，左右皆可，不拘一式，只要顺畅就可以了。如是规定动作，即按规定格式进行。以下各“行”与此基本相同。

## 二、崩拳

崩拳似箭属木，劲的落点在前方是直劲。但是，它似直非直，含有寸、拧、冲、崩等劲，并有挑、压、带之意。崩拳由下列几种练法组成。


图 3 – 19a

### 1. 预备式

即三体式（图 3 – 19a）。

### 2. 并步右崩拳

左脚稍向前垫步，身体重心移于左腿；右脚随之上步，脚尖停于左脚内侧脚弓处；两膝内侧相靠，双脚相并，屈膝下蹲，逼臀下踩；同时，身向左扭，双掌变拳，左拳在回抽时略有内旋并含下压带之意，停于心腹前，拳眼斜向上；右拳略外旋

与左拳在心胸前交错，直腕弧形拧转击出，拳眼向上，高与肩平，目视右拳前方（图 3－19b）。

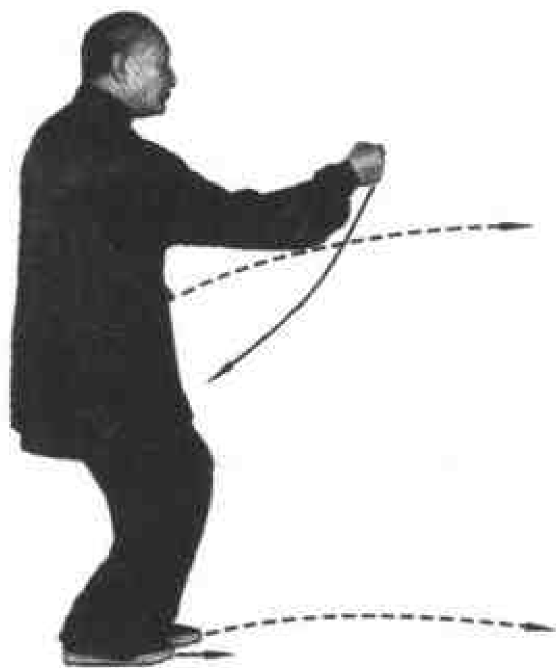


图 3－19b

**要 领**

含胸拔背，脊背竖直，肘微屈坠垂，竖项、收颏，两膝内侧贴住似为一腿下踩有入地三分之意，使其产生极大的反作用力；同时，身似弓弦手似箭，腰胯相合，逼臀、松肩，左右争衡，瞬间发出螺旋、拧挫、崩抖之直劲，力达拳面上部，并含冲压之意。要求直腕拳面与小臂平行，拳形为立拳，此属督脉劲；也可打塌腕，其拳面斜平，力达拳面下部，含有上挑之意，此属任脉劲。这两种劲也可配合使用。

3. 顺步左崩拳

接上式，左脚向前上一步，右脚随之跟进，成三体式步；同时，身向右扭，左拳与右拳在身前相交直腕击出，右拳回抽带压停于腹前，余与上同，目视左拳前方（图 3－20）。



图 3－20

**要　领**

进步要低，脚落地要踩实，发劲时要求手脚齐到。走势不可忽高忽低。其次，在出势时右脚稍移外摆不跟步练亦可。这是练法之一，余与前势同。

4. 顺步右崩拳

接上式，左脚略前移外摆垫步，右脚向前上步成三体式步；同时，身向左扭，右拳与左拳在身前相交直腕击出，左拳回抽停于腹前，余与“顺步左崩拳”相同，目视右拳前方（图3－21）。

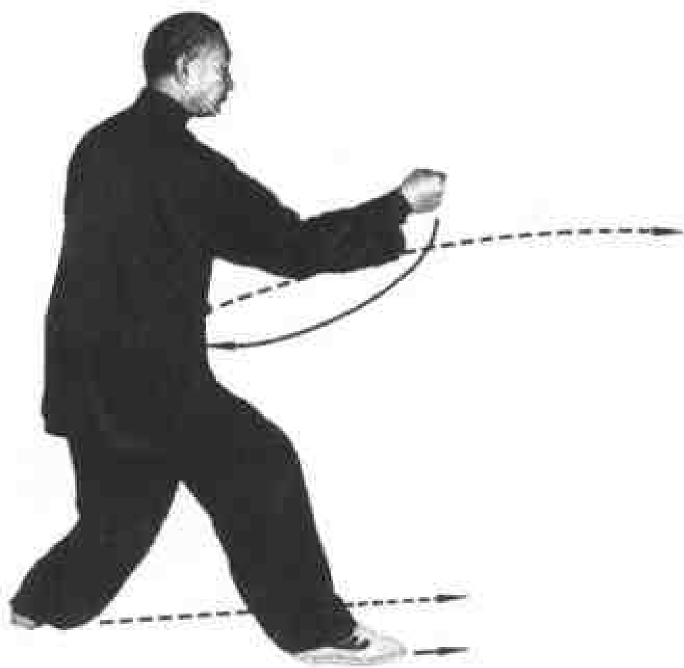


图3－21

**要　领**

除左脚不跟进外，余与上同，只是方向相反。

5. 并步左崩拳

接上式，其动作除掌变拳外，与“并步右崩拳”相同，只是

方向相反（图 3－22）。

**说　明**

这样练法可左右得到均衡发展。

6. 顺步右卡掌

接上式，右脚向前上一步，左脚随之跟进成三体式步；同时，身向左扭，右拳变俯掌与左拳眼在胸前交错卡出，与心口平；左拳屈肘回抽，拳眼向上，停于腹前，目视右掌前方（图 3－23）。

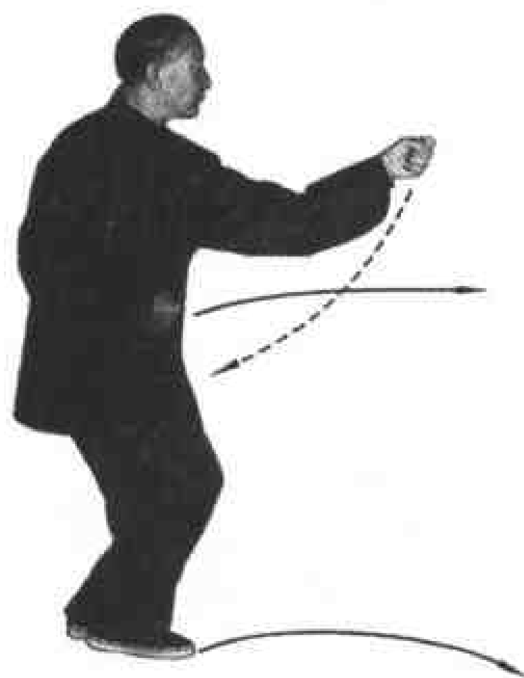


图 3－22



图 3－23

**要　领**

右掌有推脱控制对方进攻之意。此种练法较早，体现用意不同，左右均可，余与前同。

7. 拗步左崩拳

接上式，右脚尖微跷提离地面，身体重心移至左腿，左脚用

力蹬地前进，右脚仍在前面落地后，左腿跟进，亦称跟步（也有叫半步）；同时。身向右拧45°，右掌变拳与左拳在身前相交抽回，停于腹前；左拳略外旋直腕向前击出，高与肩平，肘部略屈，目视左拳前方（图3－24）。

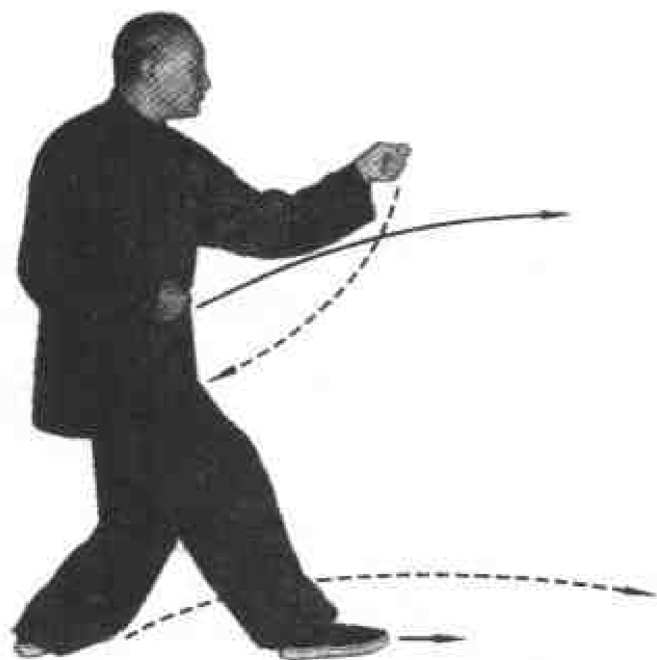


图3－24

**要　领**

左右争衡，腰胯拧合，双膝微里扣，余与前同。这是又一种练法，也称半步崩拳,左右均可练，同时也可接着打顺步崩拳，它体现速度快、左右拳均可用步步紧追等特点，同时还可变步连击。

8. 拗步右崩拳

接上式，右脚向前垫步，重心移于右腿，紧接着左脚上一步，右脚随之跟进，成三体式步；同时，身向左拧，左拳回抽带压，右拳与左拳在身前相交后击出，余与“拗步左崩拳”相同，只是方向相反（图3－25）。

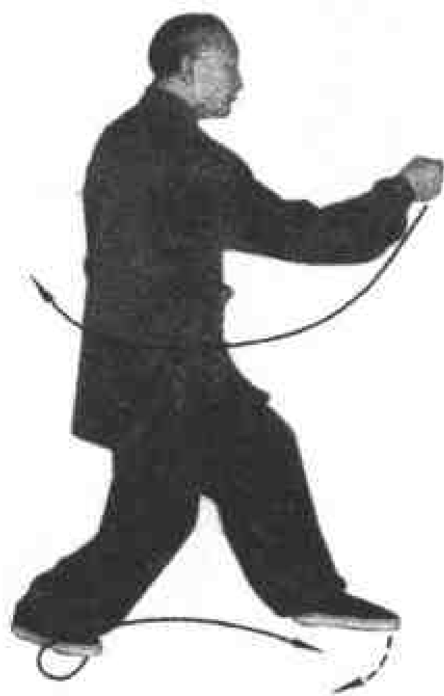


图3－25

**说　明**

此练法为上步，“7”为跟步，余与上同。

9. 崩拳回身

（1）接上式，左脚微提，脚尖尽量里扣，身向右转体180°，右脚后撤与左脚靠拢，双膝略屈，重心偏于左腿；同时，双拳随转身外旋划平圆带捋，拳心向上停于腰腹两侧，目视前方（图3－26）。

（2）上式不停，右脚屈膝提起，脚尖勾起外展，向前正踹，高与膝平；同时，左拳屈肘前伸向内划弧翻转下压，拳心向下，暂停右肘下；右拳外旋与左拳背相交，向前上方钻出，拳心向里，高与口平；同时，胸部微含，目视右拳（图3－27）。

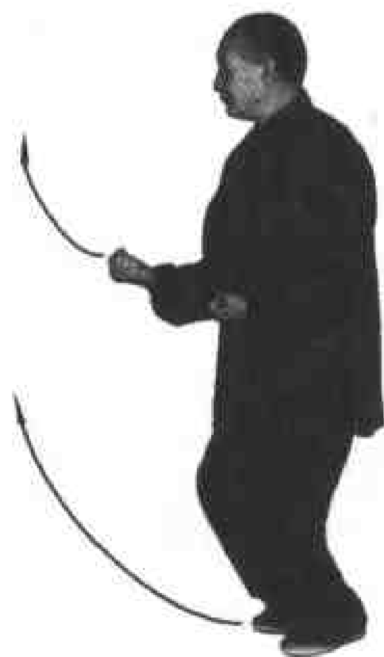


图3－26



图3－27

（3）上动仍不停，紧接着右脚尖外展，向下踩踏落地，双膝

重叠成高歇步；同时，身向右扭，双拳变掌，右掌内旋向下刁捋回抽，掌心向下，停于腹前；左掌直腕擦右掌背劈出，掌心向下，指端微扣，高与肩平，目视左掌（图 3－28)。



图 3－28

**要　领**

此回身动作亦称“狸猫倒上树”，要求转身提腿、下踩、出掌（拳)，一气呵成。在转身时避免低头、弯腰，出拳（掌）时臂要保持一定弧度，不可伸直，同时身体保持正直。在此动作中，含有刁、捋、钻、压、抓、踩、踹等含义。

**说　明**

①上述回身方法左右均可，只是方向相异。

②如只打顺步崩拳时，左拳在前即左脚里扣，身向右转 180°，右脚先撤复出；同时，左拳随转身向内翻转划平圆捋带，

停于腹前，右拳与左拳在身前交错击出。如右拳在前时，回身方向则反之。

③在打拗步崩拳时回身方法与“狸猫倒上树”相同，亦是左右均可。

④不管打哪一种单拳（掌）在前的，均应“三尖”竖向相对，保持中正，下同。

10. 并步右崩拳

接上式，左脚向前上一步，右脚随之上步停于左脚内侧；同时，双掌变拳，其余动作与“2”相同（图3－29）。



图3－29

11. 收势

在打到起势位置，回身为“并步右崩拳”后，左脚不动，右脚后撤一步成三体式步；同时，身略右扭，双拳变掌，右掌内旋抽回于腹前，左掌在胸前与右掌相交劈出成三体式。

**说　明**

以上介绍了崩拳的并步、顺步、定步、拗步、跟步等练法，各有所长，用意有别。崩拳击打方向为前方，在上述介绍中一般击出与肩平，但在实际应用中可以击打对方上身的上中下各部要害，并可交换击打。在平时练习时亦可一步打两拳、或三拳，其中可虚实并用。为此要求放松，在速度、灵活、劲力与身步配合上要协调，在发劲时可打任脉劲，亦可打督脉劲，阴阳互换，刚柔配合，长短结合，进行变化，余与前同。

## 三、钻拳

钻拳属水似闪电，或如水翻浪，其劲落点为前上方，它以竖劲为主，还含有挤、拧、钻、缠、托、按、抖等劲。钻拳由下列几种练法组成。

1. 预备式

即三体式（图 3－30a）。

2. 刁捋右钻拳起势

左脚微提略前移外摆，膝稍屈，重心移至左腿；右脚提起向左脚内侧靠拢，右脚弓停于左踝处；同时，右掌由左小臂下向左向上再向右，顺时针绕立圆后外旋变拳，屈肘贴肋暂停于心口前，拳心向上；左掌变拳与右拳相交后由左向右、向前、再向下，顺时针绕立圆屈肘扳按，暂横臂停于胸前，拳心向下，目视前方（图 3－30b）。



图 3－30a

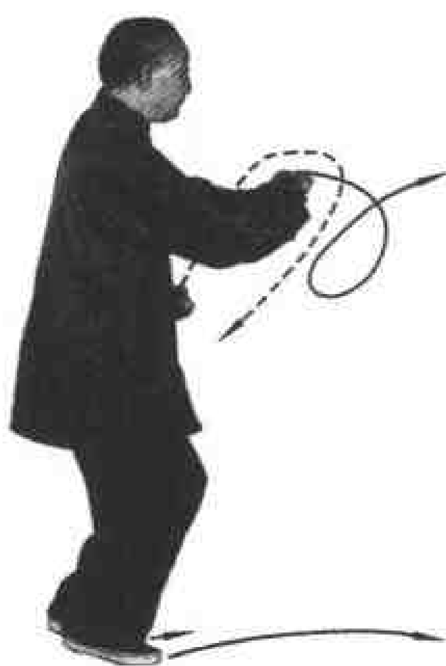


图 3－30b

3. 刁捋右钻拳落势

接上式不停，右脚向前上一步，左脚随之跟进成三体式步；同时，左拳向斜下方压带，拳心向下，屈肘停于腹前；右拳随身左扭微拧与左小臂相交钻出，拳心向上，高与口平，力达拳面，目视前方（图 3－31）。

4. 刁捋左钻拳起势

接上式，右脚前移脚尖外摆，左拳变掌，余与“刁捋右钻拳起势”动作相同，只是方向相反（图 3－32）。



图 3－31



图 3－32

5. 刁捋左钻拳落势

接上式不停，其动作与“刁捋右钻拳落势”相同，只是方向相反（图 3－33）。

**要 领**

刁捋与扳按要协调一致，压带与拧钻要密切配合，起落动作

要连贯顺活。同时在做上述动作时要求身法、步法配合默契，使其发出整体的竖劲，其劲力好似大海翻浪之汹涌。其次，除拳面击打外，还可屈肘以小臂外侧击打其面部与上身。其三，在步法上可用定步（上步时后脚不跟进）、拗步、侧进步等。

6. 右钻拳起势

接上式，左脚脚尖外摆前移垫步，重心偏移左腿，右脚不动；同时，身略左扭，左拳内旋，含胸下压，拳心向下；右拳不动，目视左拳前方（图 3－34）。



图 3－33



图 3－34

7. 右钻拳落势

接上式不停，右脚向前上一大步，左脚即时跟进半步，成三体式步；同时，身略左扭，右拳外旋与左拳在胸前交错，向前上方拧转击出，拳心向里，臂略屈，高与口平，力达拳面；左拳顺

势压带屈肘贴肋停于腹前，拳心向下，目视前方（图 3－35）。

8. 左钻拳起势

接上式，其动作与“右钻拳起势”相同，只是方向相反（图 3－36）。



图 3－35

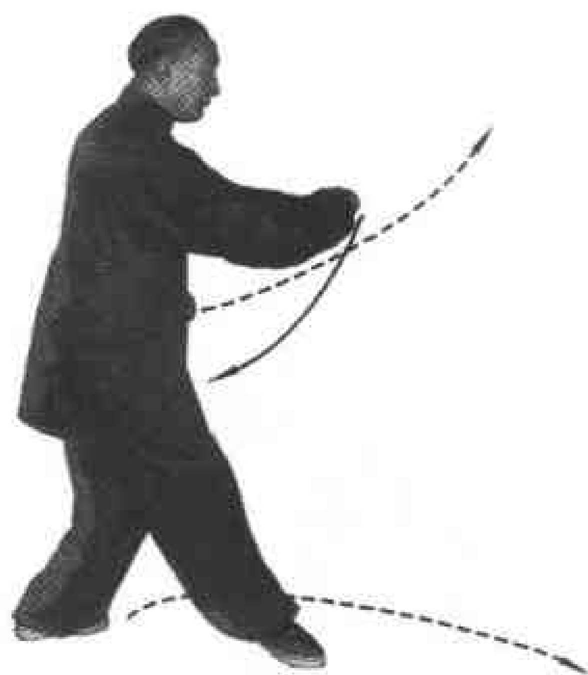


图 3－36

9. 左钻拳落势

接上式不停，其动作与“右钻拳落势”相同，只是方向相反（图 3－37）。

**要　领**

压带与钻翻要与上步一致，含胸与扭身要与上述动作协调。钻拳属督脉竖劲，要求按肩、通臂，下压与上钻形成相反方向。此种练法在起势时，后脚亦可提至前脚内侧，然后再向前上步。另外也可练退步的，余与上同。

10. 旋转右钻拳起势

接上式，左脚微提向前垫步（长约一脚），身体重心偏移左腿；右脚随即跟于左踝处，脚掌点地，两腿略屈下蹲；同时，身略左扭并含胸，顺势双拳变掌，左掌屈肘回抽与右掌在胸前掌心相对，右上左下，紧接着顺时针旋转立圆半周，左右掌上下互换，双掌虎口撑圆，指端稍扣；右大臂贴肋，左掌与胸平，目视前方（图 3－38）。



图 3－37



图 3－38

11. 旋转右钻拳落势

接上式不停，身略左扭，右脚向前上一步，左脚跟进成三体式步；同时，双掌掤着向前上方击出，左掌的外沿斜向上，高与口平；右掌心向上，双肘略屈，目视双掌前方（图 3－39）。

12. 旋转左钻拳起势

接上式，其动作除双掌屈肘回抽外，余与“旋转右钻拳起

势”相同，只是方向相反（图 3－40）。


图 3－39


图 3－40

13. 旋转左钻拳落势

接上式不停，其动作与“旋转右钻拳落势”相同，只是方向相反（图 3－41）。


图 3－11

**要　领**

双拳变掌回抽旋转要与扭身上步配合连贯，以腰为轴，竖项、正面，带动两肩灵活转动，两掌挺腕环抱拧立圆，形似“漩涡”。两掌掤合向前上方发出刚柔相济之整劲。其动作可使对方中心与重心偏离，以刁、托、捋、推、抖之合力，使对方在旋转中失重。熟练后可圆活、敏捷地连贯完成，此势还有旋转、侧进、中低势等练法。

14. 钻拳回身

接上式，左脚微提，脚尖尽量里扣，顺势身向右转体180°；右脚随身转先撤复出向前上一步，左脚跟进成三体式步；同时，双掌环抱随身转顺时针旋转半周，先回撤下压再向前击出。此势与“旋转右钻拳落势”相同（图3－42、图3－43）。



图3－42



图3－43

**说　明**

①上述动作如果是由“旋转右钻拳落势”回身时则与上述旋转方向相反。

②如是打到“左钻拳落势”转身时，亦是左脚里扣身向右转180°，右脚先撤复出，上身动作与“右钻拳”相同，其他练法回身亦基本相同，或用转身上步亦可，其他“行”亦同此。

15. 收势

接上式，如打到原起势点为右势时，不再继续演练，可右脚

后撤一步成三体式步；同时，身略右扭，右掌内旋抽回，左掌前伸并与右掌相交成三体式即可。

**说　明**

①在回身收势时，如遇左腿左手在前，可将左脚先撤复出成三体式步；同时，双手为掌，掌心相对，右掌先伸复抽（或直楼抽回），左掌先抽后伸成左三体式。

②以上三种练法各取其意，均以竖劲为主，它在步法上可采用多种变化形式来演练，充分体现钻拳如闪电、似翻浪之含意。

## 四、炮拳

炮拳属火如炮之猛烈，击打方向为左右斜侧方，但它有直有斜并非全斜也。主打斜劲，并含有钻、裹、拨、捋、带、拧、竖、炸等劲力。炮拳由下列几种动作组成。

1. 预备式

即三体式（图 3－44a）。

2. 右炮拳起势

右脚向前上一步，脚尖里扣，重心移于右腿；随即左脚提离地面，脚尖微跷，脚跟靠于右踝处，双膝稍屈；同时，身略左扭，双掌变拳外旋，拧、裹、带、砸抽回，拳心向上停于腹之两侧，左拳略前一些，两臂屈肘贴肋，目视左前方（图 3－44b）。



图 3－44a

3. 右炮拳落势

接上式不停，左脚向左斜前方

上一步，右脚随即跟进，成三体式步；同时，随身左拧，左拳内旋经胸前、面前向左侧钻、旋、滚、翻，屈肘下垂停于头左侧，拳心斜向前，右拳微内旋经胸紧随左拳，弧形向左斜方抖炸击出，肘微屈，高与胸平，拳眼向上，力达拳面，目视右拳前方（图 3－45）。



图 3－44b



图 3－45

4. 左炮拳起势

接上式，左脚向前垫步，脚尖里扣，重心移于左腿，右脚提靠于左踝处；同时，双拳外旋回抽，停于腹两侧，拳心向上，右拳略前一些，两肘贴肋，其他要求同“右炮拳起势”，目视前方（图 3－46）。

5. 左炮拳落势

接上式不停，其动作与“右抱拳落势”相同，只是方向相反（图 3－47）。

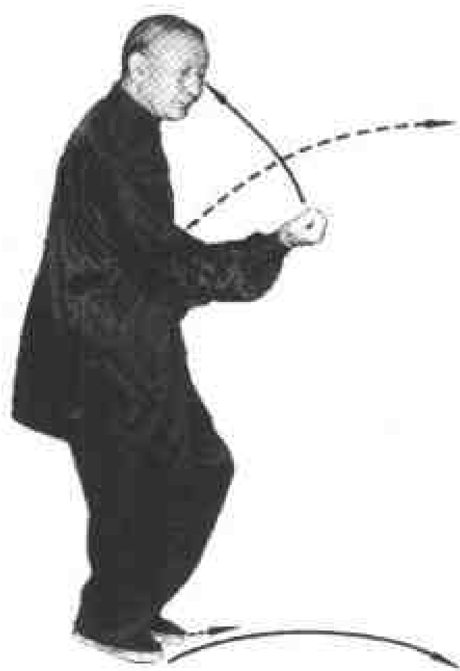


图 3－46



图 3－47

**要　领**

①在起势时右（左）脚垫步和后脚提靠与双拳回抽要保持一致，有蓄力合顾之意。落势时左右拧合，手脚齐到，上下协调，体现炮拳的抖炸之形。

②要求上身正直，三尖相照，拧转适度，翻转圆活，保持平衡。

**说　明**

此拳属斜劲。通过步法与上肢的变换，可练多样，此是练法之一。它对“起也打，落也打”、顾打合一体现较为明显，在熟练后可一次完成。

6. 右炮掌起势

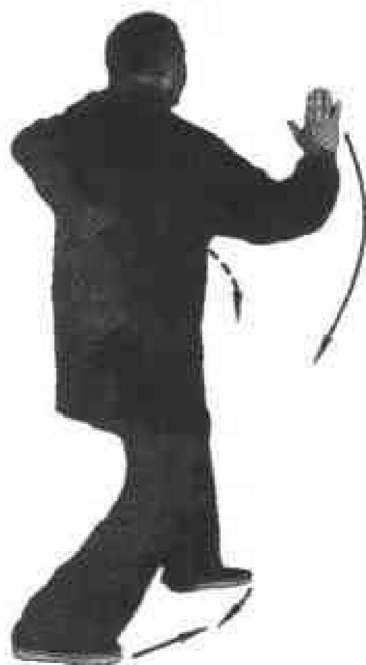
接上式，右脚向前垫步，脚尖里扣，重心移于右腿，左脚提

靠于右踝处，双膝稍屈；同时，身略左扭，双拳变掌外旋带压回抽，掌心向上，停于腹之两侧，左掌稍前一些，两臂贴肋，目视前方（图 3－48）。

7．右炮掌落势

接上式不停，左脚向左斜前方上一步，右脚即时跟进，成三体式步；同时，身顺势左拧，双掌内旋，左掌经胸、面前向左侧翻滚拨转、刁捋，掌心斜向前，掌指微扣，屈肘停于头左侧，右掌塌腕，紧随左掌经胸前弧形向左斜前方击出，力达掌根，高与胸平，目视右掌（图 3－49）。


图 3－48


图 3－49

8．左炮掌起势

接上式，其动作除“双拳变掌”改为双掌外旋外，余与“右炮掌起势”相同，只是方向相反（图 3－50）。

9. 左炮掌落势

接上式不停，余与“右炮掌落势”相同，只是方向相反（图3－51）。

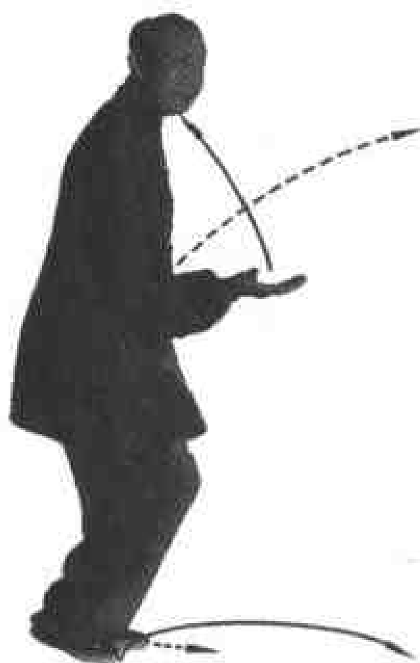


图3－50



图3－51

**要　领**

同炮拳动作，惟双拳变双掌不同，上述炮掌为塌腕，是任脉劲，也可打挺腕督脉劲，同时相互配合使用亦可。拳变掌后可利用掌来进行挑挂、刁捋、拨带、托刺等动作，充分发挥掌、腕、指的配合功能，其余与炮拳相同。

10. 右阳炮起势

接上式，右脚向前垫步，脚尖里扣，重心移于右腿，左脚跟步提靠右踝处，双膝稍屈；同时，身微左扭，双掌变拳外旋拧裹带砸抽回，拳心向上停于腹之两侧，左拳稍前一些，两臂贴肋，目视前方（图3－52）。

11. 右阳炮落势

接上式不停，左脚向左斜前方上一步，右脚随即跟进，成三体式步；同时，身顺势左拧，左拳内旋经胸、面前向左侧钻旋滚翻，屈肘下垂停于头左侧，拳心斜向前；右拳屈肘紧随左拳弧形击出，拳面朝上，拳心向里，力达右小臂外侧，拳与口平，目视前方（图 3－53）。

12. 左阳炮起势

接上式，其动作与“左炮拳起势”相同（图 3－54）。



图 3－52

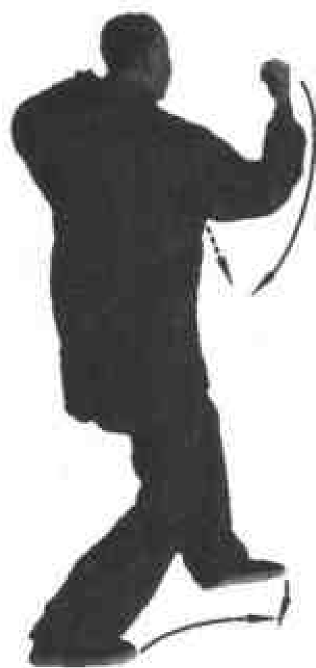


图 3－53

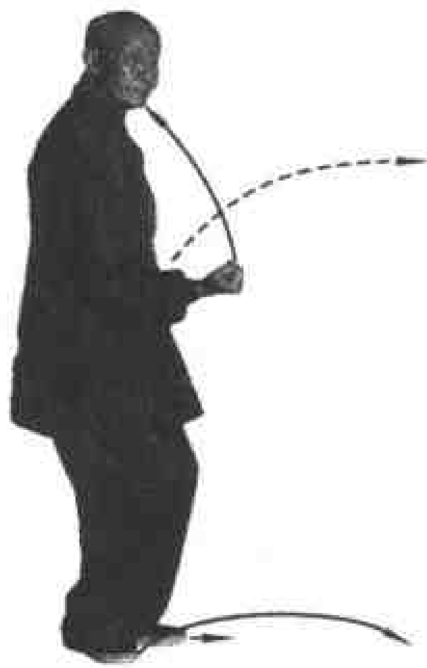


图 3－54

13. 左阳炮落势

接上式不停，其动作与“右阳炮落势”相同，只是方向相反（图3－55）。

**要 领**

同炮拳，只是出拳方小臂屈回约为90°，其劲力有向前上方钻冲之劲，属督脉劲，通过变动步法进、退、顺、侧均可练习，它击打面积大，威力强，这也是练法之一。

14. 炮拳回身

（1）接上式，右脚略提尽量里扣，身向左转体180°，左脚微提后撤停于右踝处，重心移于右腿，两膝略屈；同时，双拳随身转回抽，停于腹两侧，拳心向上，目视前方（图3－56）。



图3－55



图3－56

（2）接上式不停，左脚向前进步，打右阳炮，其动作与“右

阳炮落势”相同（图 3－57）。

**要　领**

除转身外，余与“右阳炮”要求相同。此动作要连贯起来完成。

15. 收势

接上式，在返回原起势点，打完右阳炮落势后，身略右扭，双脚略向右移成三体式步；同时，双拳变掌，右掌内旋回抽，左掌与右掌在胸前交错劈出成三体式即可。



图 3－57

**说　明**

上述三种练法，各有各的含义，它主要体现斜劲，其中有塌腕、挺腕，分别为任、督脉劲。在熟习的基础上可选择演练，充分体悟各部位的协调配合与各种劲节的相互变化，以及攻防含义，余与上同。

## 五、横拳

横拳属土，其形似弹非弹也。击打方向为左右两侧，是横劲，它还含有缠、拧、竖、挑、翻、压、钻、抖等劲。横拳由下列几种练法组成。

1. 预备式：即三体式（图 3－58a）。

2. 右顺步外横拳

左脚略提外摆向前垫步，右脚随即经左脚内侧向前上步，左脚即时跟进，成三体式步；同时，双掌变拳，身略左扭，左拳向左侧压带回抽，拳心向下，屈肘停于脐前；右拳外旋经左小臂下向前拧钻冲出，并向右横击，力达小臂外侧，拳心朝上与小臂平行，拳高与胸平，肘部略屈，目视右拳前方（图 3－58b）。



图 3－58a



图 3－58b

3．左顺步外横拳

接上式，右脚向前垫步，左脚向前上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，身略右扭，右拳内旋回抽，左拳外旋向前冲出，余与“右顺步外横拳”要求相同，只是方向相反（图 3－59）。

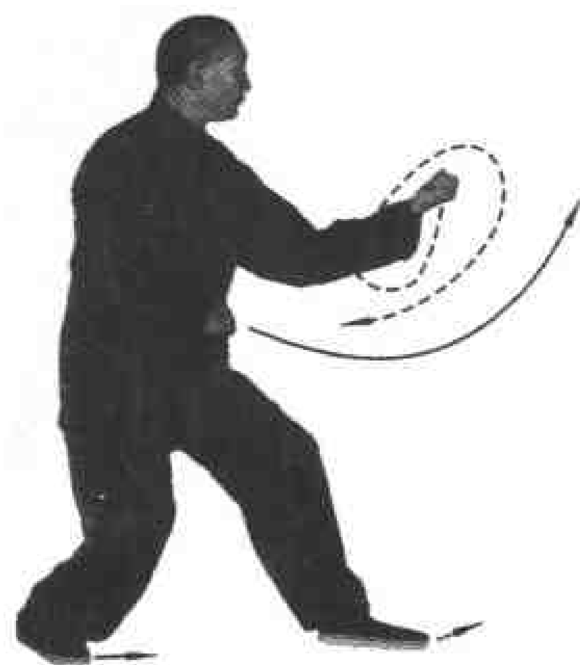


图 3－59

**要　领**

两臂在出拳时要有压带、拧钻之合劲，两肩一扣一翻，两臂一内旋一外旋，两膝里扣，裆内外裹撑，两胯相合，

两脚亦稍内扣站稳，身体保持正直平衡，形成整体合劲，以身带动两臂发出抖绝之外横劲。同时要求沉肩、头顶、竖项、逼臀，以腰为轴保持中心，以下同。这是一种练法。

4. 拗步右里横掌

接上式，右脚向左脚前垫步，左脚经右脚内侧再向前上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，双拳变掌，并翕身先右扭再左拧，左掌由下上挑逆时针内旋绕立圆并刁捋，掌心向下，屈肘贴肋停于脐前；同时，右掌稍外旋成侧掌，掌心向里，掌指朝下，指端略扣，前伸向左横击，肘微屈下垂，掌高在胸腹间，目视前方（图 3－60）。



图 3－60

**说　明**

在步法上左脚先后撤再向前上步，右脚跟进成三体式步亦

可。

5. 拗步左里横掌

接上式，左脚向前垫步，右脚上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，上身动作除双拳变掌外，余与“拗步右里横掌”相同，只是方向相反（图3－61）。



图3－61

**要　领**

前手绕立圆幅度不宜大，它与身法配合化解对方正面直线进攻，后手配合前手完成对臂部中、根节的横击动作，所以上、下、左、右，配合必须默契。余与前同，这是又一种练法，它体现灵活、便捷、实用。

6. 拗步右外横拳

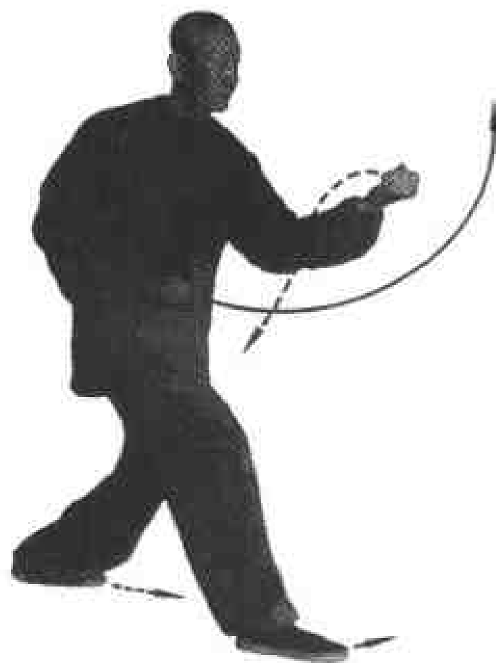
接上式，右脚向前垫步，左脚上一步，右脚跟进成三体式步；同时，双掌变拳，翕身右扭左拧，左拳稍上挑内旋压带，拳心向下，屈肘贴肋停于脐前；右拳外旋经左小臂下向前钻翻并向右斜上横击，拳心向上，高在胸腹间，力达小臂外侧，目视前方（图3－62）。



图3－62

7. 拗步左外横拳

接上式，其动作除双掌变拳外，余与“拗步右外横拳”相同，只是方向相反（图3-63）。


图3-63

**说　明**

此是外横拳的另一种练法，步法要求同前。它与“顺步外横拳”不同之处除步法外，又增加了上身拧转变化、前手上挑、前进方位变换等内容。另外用掌亦可。

8. 顺步右竖横拳

接上式，右脚先后撤再向前上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，身向左扭90°，左拳先上拨再内旋滚翻回带，拳心向下屈肘贴肋停于心口；右拳屈肘上冲并外旋，随身转向左拧转横击，拳心向里，拳面朝上，高与口平，力达小臂内侧，目视前方（图3-64）。


图3-64

9. 顺步左竖横拳

接上式，右脚微提向前外摆垫步，左脚向前上步，

右脚跟进，成三体式步；同时，身向右扭45°，右拳先向右弧形下撤再上挑并内旋滚翻回带，余与“顺步右竖横拳”相同，只是方向相反（图3－65）。



图3－65

**要　领**

在前手上挑滚翻时要翕身，上步横击动作时，身要正直，脚底要稳固，以腰为轴带动上肢发出整体竖横之劲。

**说　明**

这是横拳的另一种练法，它充分体现了“横以济竖，竖以横用”，在实战中实用性很强。它可一掌一拳、或两手为掌的演练，同时退步亦可练。

10. 横拳回身

接上式，左脚尽量里扣，身向右转体180°，右脚先后撤再复出，成三体式步；同时，左拳随身转上拨内旋滚翻回带，余与“顺步右竖横拳”相同（图3－66）。



图3－66

11. 收势

接上式，在打到原起势位置不再继续演练时，可右脚后撤一步成三体式步；同时，身向右扭，双拳变掌，右掌内旋回抽，左掌经右掌背劈出成三体式

即可。

**说　明**

以上简单地介绍了形意五行拳的几种练法，其中有较早的练法与改进创新的练法，这些练法各有所取，各具特色，是宋氏形意拳创始人宋世荣先生在其尊师李洛能老先生的悉心教导下，经过多年的艰辛演练，细心琢磨，虚心学习，博学众长，并在《内功四经》的启迪与研究体验上的成果。之后，他的传人亦不断改进，按照五行变化的拳理拳法，大胆进行尝试与创新，使五行拳的内容更加丰富、充实，劲力体现更为突出，攻防性更强，适应面更为广泛，更符合人之生理与医学之理。所以，演练它无论是对人的身心健康、内外兼修，还是对防身自卫均有好处。这是宋氏门人亲身体验的结晶，实际应用的总结，是对武术技艺的升华。笔者认为这种创新与实践是符合历史发展规律的，是值得提倡的。随着科技的日益发展，社会的进步，人的潜能不断开发，以后还会有更好的锻炼方式和科学的锻炼方法出现。

只有不断的进行改革与创新，才能使形意拳术进一步发扬光大，呈现勃勃生机，使它既有较高的观赏性，更具有鲜明的技击、格斗与竞技性。随着时间的推移，这一拳法将会被越来越多的人认可，其锻炼的价值与发挥的作用也将会越来越大。

后面介绍的十二形及其徒手、器械对练等套路与技巧是在此指导思想下阐述的。

## 第二节　左右五行连环

此套路是在单练五行拳的基础上进行组合而成的。在编排中

将五行拳中的部分练法作了有机的结合。为了改变过去单练一侧的模式与五行拳排列顺序，达到左右劲顺、进退自如、高低相间、刚柔互济、攻防具备等特点，先辈编排了这种演练方式，来补充一侧单练之不足，这是他们之创意。通过这样组合变化，可提高攻防意识，领悟变换技巧，开辟思路，进而加快练功进度。其动作要领可参阅五行拳介绍。因此套路与“进退连环”动作近似，故不再介绍。

1. 预备式

即三体式（图 3－67）。

2. 并步右崩拳

接上式，左脚微提前移垫步，右脚随上步，脚尖停于左脚内侧脚弓处，两脚相并，双膝内侧相靠，屈膝下蹲，逼臀下踩；同时，双掌变拳，身向左扭，左拳回抽压带，停于腹前；右拳成立拳与左拳相交冲出，高与腹平，目视前方（图 3－68）。



图 3－67



图 3－68

3. 撤步左崩拳

接上式不停，身稍起，左脚后撤一步，右脚随之后退，重心偏于左腿，成三体式步；同时，身向右扭，双拳左上右下在胸前相交，左立拳向前击出，高与口平；右拳回抽压带，立拳护于心口，目视前方（图3－69）。

4. 顺步右卡拳

紧接上式，左脚在后用力蹬地，右脚向前上一步，左脚随即跟进，成三体式步；同时，右拳变掌，掌拳在胸前相交，身向左扭，右俯掌向前击出，高在心胸间；左拳压带抽回，停于脐前，目视前方（图3－70）。



图3－69



图3－70

**说　明**

以上为一组连环捶动作（亦称急三捶），它要求拳步结合，

体现“进步低、退步高”；同时，在拳击出时，有高有低，有虚有实，好似连珠枪，正侧均可。

5. 拗步左炮拳

（1）接上式，左脚向左斜后方稍撤，脚尖里扣，重心移于左腿；右脚随即撤回，停于左脚内侧，脚底微离地面；同时，身略右扭，右掌变拳并外旋带压抽回，拳心向上，停于脐前；左拳外旋，拳心向上在腹侧不动，目视前方（图3－71）。

（2）上动不停，右脚向右斜前方上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，身略右拧，右拳经胸前内旋，向上旋钻滚翻，拳心向前，屈肘停于头右侧；左拳略内旋，向斜前方弧形击出，高与胸平，目视左拳（图3－72）。



图3－71



图3－72

6. 撤步右竖横拳

接上式，左脚稍后撤，脚尖外摆，重心偏于左腿；右脚亦随

之后撤，停于左脚前面，脚掌着地，成右虚步；同时，身向左扭，左拳回带，屈肘贴肋护于心窝，拳心朝下；右拳屈肘外旋，随扭身向左横击，力达小臂，拳面朝上，拳心向里，停于胸前，高与口平，目视前方（图 3－73）。

7. 退步左钻拳

接上式，右脚后退一步，左脚不动，脚跟外摆，成三体式步；同时，身向右扭，右拳内旋，弧形压带回抽；拳心向下，屈肘护于脐前；左拳外旋与右拳相交向前上方钻出，拳心向里，高与口平，目视前方（图 3－74）。


图 3－73


图 3－74

8. 跟步右里横拳

接上式，左脚向前上半步，右脚跟进，成三体式步；同时，左拳内旋，屈肘回抽拨带，停于脐前，拳心朝下；右拳外旋经左

小臂下向前拧钻横击，拳心向上，肘略屈，高与胸平，力达小臂内侧，目视前方（图 3－75）。


图 3－75

**说　明**

拗步里横拳是较早练法之一，它也可练顺步里横，拳掌可易。

9. 上步左里横掌

接上式，左脚向前垫步，右脚向前上一大步，左脚跟进，成三体式步；同时，双拳变掌并翕身先左扭后右拧，右掌先上挑接着内旋缠绕并刁捋，掌心向下，屈肘贴肋，停于脐前，左掌稍外旋前伸成侧掌，掌心向里，手指朝下，向右横击，肘略屈，高在胸腹间，目视前方（图 3－76、图 3－77）。


图 3－76



图 3－77

10. 退步右外横拳



图 3－78

接上式，右脚后退一步，左脚跟外摆成三体式步；同时，身向左拧，双掌变拳，左拳内旋回带，拳心朝下，屈肘停于脐前；右拳外旋经左小臂下向前钻翻，并向右斜上方横击，拳心向上，高在胸腹间，力达小臂外侧，肘略屈，目视前方（图 3－78）。

11. 跟步左俯掌劈拳

接上式，左脚向前上半步，右脚跟进，成三体式步；同时，身向右扭，双拳变掌，右掌内旋回抽向下捋按，掌心向下，屈肘

停于腹前；左掌与右掌在胸前交错后，弧形向前下方劈出，掌心向下，指端稍扣，高与胸平，目视左掌(图 3-79)。



图 3-79

12. 上步右立侧掌劈拳

接上式，左脚稍提，脚尖微跷并外摆，向前右侧垫步，右脚向前上一大步，左脚跟进，成三体式步；同时，翕身并向左扭，左掌外旋缠绕一周再内旋向左斜下方回抽刁捋，掌心向下，屈肘停于腹前；右掌外旋经胸前与左掌相交，向前下方立侧掌劈出，掌心向里，手指朝上，力达掌外缘（或小臂外侧），高与口平，目视前掌（图 3-80、图 3-81）。

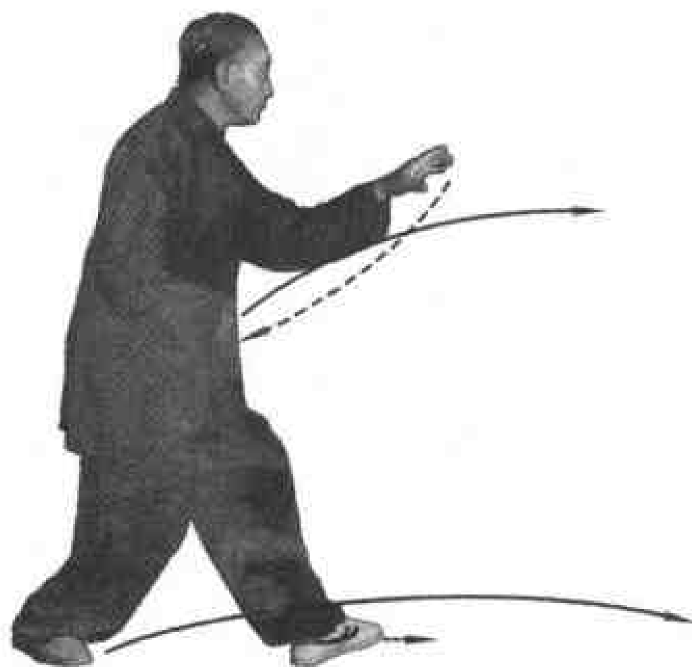


图 3-80



图 3-81

13. 上步刁捋左钻拳

接上式，右脚微提外摆前移，左脚向前上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，翕身右扭，左掌前伸上挑，接着向左刁捋，逆时针绕小立圆后外旋变拳，与右拳在胸前相交后向前上方钻出，高与口平，拳心向里，拳面向上，肘微屈；右掌变拳内旋，由里向外逆时针绕小立圆一周后再次与左拳相交，随之向下压带，屈肘停于腹上，拳心向下，目视前方（图 3－82、图 3－83）。



图 3－82



图 3－83

**说　明**

这是钻拳较早练法之一，它双手均向同方向绕小立圆，并在胸前有两次相交，其动作体现挑、刁、捋、压、带、钻等动作。要求扭腰、翕身、肩活与两臂及步法动作协调，其劲诀为竖劲。

14. 顺步右炮拳

接上式，左脚前移外摆，右脚向前上一步，成三体式步；同

时，身向左扭，左拳随身扭屈肘内旋，向左滚翻，停于头左侧，拳心向前；右拳稍外旋在胸前经左臂内侧立拳击出，高与胸平，目视前方（图 3-84）。



图 3-84

**说　明**

此炮拳是改进后的又一种练法，它可正面击打，也可向侧面击打，同时亦可与拗步炮拳配合运用。

15. 回身

（1）接上式，右脚尽量里扣，膝略屈，身向左转体 180°；左脚提起，脚尖上勾外摆并向前踹，高不过膝；同时，右拳随身转屈肘内旋压带，停于脐前，拳心朝下；左拳外旋经胸前与右小臂相交，拳心朝上，向前上方钻出，高与口平，目视前方（图 3-85）。



图 3-85

（2）上式不停，左脚仍保持脚尖外展，向前下踩踏，并屈膝下蹲成歇步；同时，双拳变掌，左掌内旋刁捋回抽，掌心朝下，停于脐

前;右掌与左掌背相交向前劈出，高与口平，目视前方(图 3－86)。

**说　明**

此回身动作，过去称“狸猫倒上树”，其动作与过去大致相同，它要求上下手脚配合有劲，左右协调，身步转动一致，连贯一次完成。此为向左转身回身，向右转身亦与此相同，只是方向相反。



图 3－86

16～29 与上动作 2～15 相同，惟左右方向相反。

30. 并步右崩拳

接动作“29”向右转体回身后，左脚向前上步，右脚向左脚内侧靠拢成并步，同时双掌变拳，余与动作“2”相同。

31. 收势

接上式，右脚向后撤一步，成三体式步；同时，双拳变掌，右掌内旋回抽，掌心向下，屈肘停于脐前；左掌心与右掌背相交伸出成三体式，要求同“预备式”。接着向右转体，恢复立正站姿，要求同前。

**说　明**

自李洛能祖师在晋、冀两省传授形意拳以来，通过传人的改进与创新，其练法与早期 1915 年孙禄堂先生所著《形意拳学》，以及 1929 年姜容樵先生与薛颠先生所著《形意母拳》和《形意拳术讲术》对李洛能祖师早期五行拳练法的介绍相比有了不少的

变化。就山西一支宋氏形意拳的练法也与晋、冀两省流传的练法有诸多不同之处。

其一，宋氏形意拳与早期介绍的五行拳从劲诀上、姿势上、套路内容与结构上有一些差异。在前面介绍的五行拳（包括左右五行连环），虽然没有介绍各个“行”的用法实例，但是可在演练中虚拟对手的进击，以增强习者攻防意识。其实，在套路中，每个起势与落势动作均含有顾打之意。拳谚云：“无人似有人，有人似无人”。它暗示在习者练时，将动作中的每个细节，通过领悟，逼真地显示出来，运用各种技巧化解对手进攻，保护自己，并向对手发起攻击，做到“我顺彼背”。经过这样练习，一方面可加强习者的严肃性、实战性；另一方面可使技巧熟练，形成一种条件反射，提高习者的应变能力。当然这仅是假想，如果真的遇到对手，则与假想不尽一样，故此必须通过与多人实际操练才可更快地的提高。这就是“有人似无人”的含义。

其二，先辈在编排套路时，有一个突出的指导思想，即是不论采取正面、侧面、或背面的攻防，都是以“我顺彼背”的技巧来控制或取胜对方。其做法是在顾打情况下，使对方偏离中心，移动重心，伺机取胜。当然还有其他取胜之举，这仅是相对而言。在“五行连环”套路中除编排了简朴实用的动作外，再加上习者灵活自如的表演，既体现了编者的创意，又具有一定的观赏性。

其三，五行拳攻防的实例，将在下面“五行炮”中作简要介绍。

## 第三节　阴阳把

此套路由宋世荣先生创编，它由双掌旋转变化的攻防技巧、灵活拧转的步法和起伏缩展之身法，相互配合而组成。它虽然简单朴实，但具有较好的实用价值，同时对肩、腰、胯、膝主要关节的协调、配合有一定的作用。它的演练方式分正、侧、高、低姿势。它由两掌的左右旋转与身体两侧的拧转迂回而得名。

1. 预备式

即三体式（图 3－87）。

2. 阴阳把右势

（1）右脚向右斜前方移动，脚尖里扣，其脚尖与左脚跟移于一横线上；接着身向左扭，左脚尖随之向外拧转，两腿屈膝半蹲；同时，左掌屈肘上挑并内旋向左刁捋，掌心朝前，手指向上暂停于右胸前；右掌外旋变倒立掌，掌心朝前，手指朝下，屈肘暂停腹前，双掌根上下相对，均为塌腕，目视前方（图 3－88）。

（2）接上式不停，右脚向前上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，随上步双掌向前上方托推，双肘稍屈并夹肋，目视前方（图 3－89）。


图 3－87



图 3－88



图 3－89

**说　明**

①双掌左上右下由左向右旋转与移步扭身相结合；右脚上步与双掌托推动作要统一。要求起势缩身，击出展放，发出整劲，此属任脉之劲。

②运行路线为两侧，身体拧转一般为 90°，甚至可达 180°，正面练习亦可。其动作用意，控制对方一侧，运用“横以济竖，竖以横用”的方式来攻防对方。此用法在“十六把”对练套路中有所体现。

3. 阴阳把左势

左脚前移，脚尖里扣，其脚尖与右脚跟基本在一横线上；接着身向右拧 90°，右脚尖随之向外拧转，两腿屈膝半蹲；以下动作与“阴阳把右势”相同，只是左右方向相反（图 3－90、图 3－91）。


图 3－90


图 3－91

4. 阴阳把回身

在打完左势回身时，左脚尽量外摆，接着身向左转体 270°，右脚随转身提起落于左脚后面，左脚尖继续外摆；同时，双掌随身转，以掌根为轴，屈肘由左向右旋转半周，仍然掌根相对，左上右下暂停于体右侧胸腹间，以下动作与“阴阳把右势(2)”相同(图 3－92、图 3－93)。


图 3－92

5. 收势

在回身后打到“阴阳把右势”到起势点时，身向右扭 45°，右脚随之后退一步，成三体式步；同

时，右掌内旋屈肘抽回，左掌前伸还原成三体式。

**说　明**

运用这种迂回步法与拧转的身法，还可以变化出多种手法来，愿爱好者自行悟化。



图 3－93

## 第四节　铁门闩

铁门闩练法是由宋铁麟先生在实践中创编而成。它以横竖兼使、阴阳互换、刁捋共用、推托相辅之形式，组成此套路。其名称顾名思义，即将门户关闭后再插上门闩，这样使门户更加牢固，并带有整体性。如运用到武术上，即富有攻防之含意。它简单适用，朴实无华，对身体的相互协调有很大好处。

1. 预备式

即三体式（图 3－94）。

2. 右势铁门闩

（1）右脚向前上半步，脚掌着地，暂停在左脚前面，重心偏于左腿，两腿稍屈，身体略缩下蹲；同时，身向左扭，右臂外旋前伸屈回，右掌心朝



图 3－94

里，手指向左并稍屈，随身扭转向左横刁捋；左掌抽回，以立掌附于右手腕内侧，掌心向前，手指朝上，与心口同高，目视前方（图 3－95）。

（2）接上式不停，左脚用力后蹬，右脚向前上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，随上步脚落，左掌附腕与右小臂合力向前上推托，力达小臂外侧，高与胸平，目视前方（图 3－96）。



图 3－95



图 3－96

**说　明**

①右脚上步与屈臂上抬相配合，上步推托与展身发劲要一致。在练习熟练的情况下，可直接上步完成整个动作。

②此套路用义：右掌刁捋为化顺，属横向劲力；双掌推托进攻为顺。其路线可直行，亦可侧行，此属督脉劲。如果在推托进攻时，右臂内翻，左掌塌腕助推，属任脉劲，它有滚翻之意。

③要求身体缩展，松紧分明，并且要含胸、收腹、沉肩、遁臂，内外配合默契，形成瞬间发出之整劲。

3. 左势铁门闩

其动作与“右势铁门闩”相同，只是左右方向相反（图3-97、图3-98）。

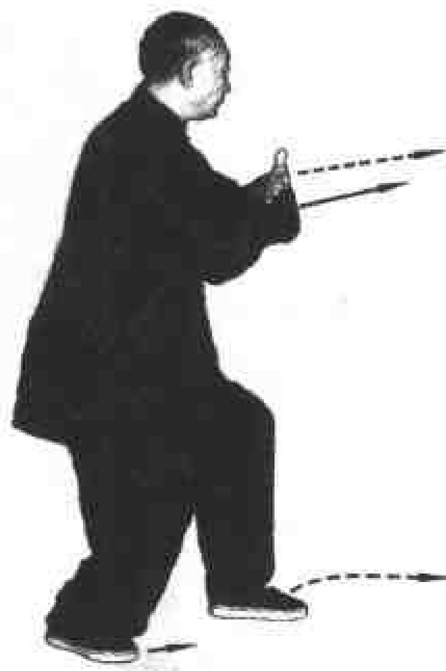


图3-97



图3-98

4. 铁门闩回身

在打完左势回身时，左脚微提并里扣，身向右转体180°，右脚稍后撤，虚步停在左脚前面，两腿稍屈，身体略下蹲；以下动作与“右势铁门闩”完全相同（图3-99、图3-100）。

5. 收势

当回身后打到“右势铁门闩”到起势点时，右脚后退一步成三体式步；同时，身向右扭，右掌内旋屈肘后撤，左掌前伸，还原成三体式。

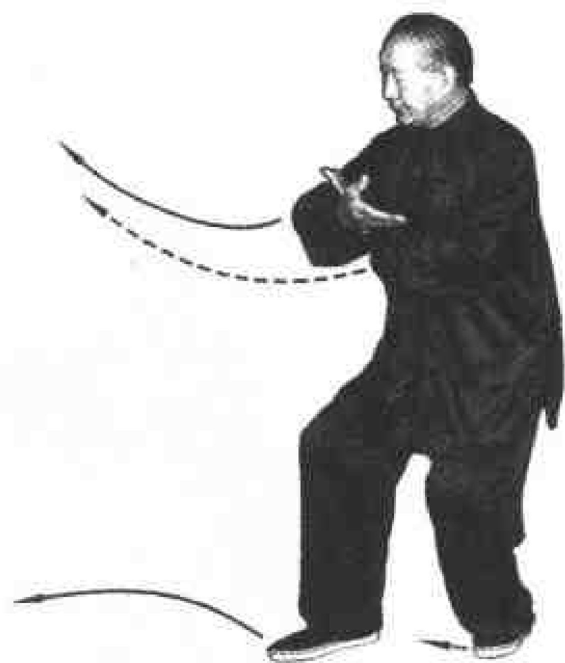

图 3-99


图 3-100

## 第五节　十二形拳

形意十二形亦称“形拳”，它是摹仿动物的搏斗、觅食、猎物、自卫等技能而创编，但不是单纯摹仿，而是通过人的体能结合武术攻防招式组编而成，故谓之“象其形，而取其意”。它包括龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹰、熊、骀、蛇、燕、鹞等十二种禽兽的形态与特点。据《拳意述真》上记载，“宋世荣先生云，……虽然一物之性能，刚柔曲直，纵横变化，灵活巧妙，人有所不能及也，所以练形意拳术者，是格渐，十二形之性能，而得之于心，是能尽物之性也，亦是尽己之性也。”上述所言，说明

“象形取意”，不能完全追求摹仿其外形而失去武术与锻炼的内涵。

宋氏形意拳以传统形意理论为基础，以《内功四经》为准绳，按照人的生理功能，强调阴阳互换，刚柔相济，进退相间，起伏旋转，节奏分明，以及精、气、神的体现，并且要求全身整体的配合，发出各种不同劲法，同时将“七拳十四处打法”的攻防意识亦融入其中。鉴于此练法符合人的生理，顺乎自然，只要通过科学的锻炼，既可内壮五脏六腑，逐步达到阴阳平衡，气血通畅，又可外壮筋、骨、皮，充分开发人体潜能；同时还可起到强身健体、防身自卫、陶冶情操、延年益寿等作用，进而达到内外兼修的宗旨。

宋世荣先生在继承祖师十二形的基础上，经过潜心钻研，不断实践，博采众长，从中得到启发，产生了改进与创新理念，后其传人又继续有所创新，逐渐完善，进一步充实与丰富了形意拳的内容。十二形的练法与孙禄堂先生于 1915 年所著《形意拳学》，以及山西一支流传之练法亦有许多不同之处，从发展的眼光看，它体现了自身的风格与特色。

由于十二形套路在结构、身法、步法、技法等方面变化较五行拳难度要大一些，所以须具有较扎实的基本功和练五行拳的基础，这样学练起来进度和效果会更好一些；如果再有明师的正确辅导和学者的默契配合，即可取得事半功倍的成效。

十二形动作一般为左右式，一形有的有几种练法，其起势、收势均为三体式。现分述于下。

## 一、龙形

龙为传说中的一理想动物，它有升降腾空之形，搜骨伸缩之能，柔灵活泼之巧。它主练身法的起伏拧转，开合托撑，踹踩拨

捋等动作。此形为宋氏先辈创编。早期所练龙形为伏地与纵跳龙形，其练法在《宋氏形意拳》一书中已介绍。

1. 预备式

为中势、单重、挺腕三体式。详见《宋氏形意拳》一书中的“三体式桩功”（图 3－101）。


图 3－101


图 3－102

2. 右提腿龙形

（1）左腿屈膝上提，脚尖外展，向前横踹后下踩落地，两腿屈膝成歇步；同时，身向左拧并翕身，随着左腿上提，左掌外旋，掌心朝上，屈肘抽回，接着随左脚前踹，左掌直腕向前伸出，右掌在脐前守护不动；紧接着随着左脚向下横踩落地，左掌内旋捋压屈肘抽回，掌心朝下，护于腹侧，右掌与左掌背在胸前相交俯掌劈出（图 3－102）。

（2）上式不停，身向左后尽量拧转（约 90°左右）至不能再转时，两臂内旋，掌心横向外，手指相对，向左右托撑，成椭圆

形（左低右高），随身拧转，目视左掌（图 3－103）。


图 3－103


图 3－104

（3）上式仍不停，身向右转 180°，左脚随转体里扣，两腿随之伸直，膝部微屈，重心偏于左腿，右脚虚着地；同时，随着转体左掌外旋，边掌心朝上弧形由左肋贴胸前屈肘上托，高与颏平；右掌微外旋变掌心朝下，屈肘回抽在胸前与左小臂外侧交叉下按，直至左肘下端，目视前方（图 3－104）。

（4）紧接上式，右腿屈膝上提，膝与腹平，脚尖上勾，小腿与脚底斜向左方，成左独立势；同时，右臂外旋，变两掌掌心朝上并在胸前相交前伸，接着两掌内旋，向左右弧形翻转拨撑，成椭圆形，掌心向外，手指相对；先开胸再含胸，目视左前方（图 3－105）。


图 3－105


图 3－106

**说　明**

龙形主练身法，要求底部稳固，全身尽量放松，身体变化圆活、柔灵，筋骨伸缩转换自如，以腰为轴带动上肢，配合呼吸，上下协调，动作连贯，手眼相随，保持身体平衡，虚实皆有，柔中寓刚，显示龙之特点与上述动作用意。

3. 左提腿龙形

接上式，右脚尖保持外展，向左前方横踩，左脚随即跟进，落在右脚后边，脚尖里扣，并屈膝下蹲成歇步；同时，两臂保持原姿，以腰为轴，身向右尽量拧转（约 90°左右）至不能再转时，两臂保持椭圆形（左高右低），目视右掌（图 3－106）。以下动作与“右提腿龙形”中的（3）、（4）相同，只是左右方向相反(图 3－107、图 3－108)。


图 3－107


图 3－108

**说　明**

动作要求同前，上述动作可连续演练。

4. 龙形回身

在完成“右提腿龙形”的（3）动作后，应接着提右腿，目视左方；而回身时则上身姿势不变，改为提左腿，目视右方即可，如在“左提腿龙形”回身时则反之（图 3－109、图 3－110a、图 3－110b）。


图 3－109

5. 收势

上述动作反复练习，在练至起势点，回身后为“右提腿龙形”时，则右脚后落成三体



图 3－110a



图 3－110b

式步；同时，双掌外旋变俯掌，左掌先屈肘后撤，右掌前伸，接着左掌与右掌背相交，右掌屈肘抽回，还原为三体式（同预备式），以下同。

**说　明**

龙形运行路线为直线。

## 二、虎形

虎有扑食之勇、坐窝之能、凶猛之貌。

1. 预备式

即三体式（图 3－111a）。

2. 右虎形

（1）左脚外摆前移垫步，右脚微提靠于左脚内侧，两膝稍屈，重心移至左腿；同时，含胸收腹身微缩，双掌外旋变拳，拳心朝上，屈肘带压抽回，停于脐侧，双肘贴肋，目视前方（图 3

-111b)。



图 3-111a



图 3-111b

(2) 上式不停，右脚向前上一步，左脚跟进，重心适中，成三体式步；同时，两拳内旋变立掌，掌心朝前，掌指向上，经心口向前上方弧形托击，高与胸平，力达掌根，双肘内夹微屈，两拇指近靠，上身要直，目视前方（图 3-112）。



图 3-112

**说　明**

①这是正面虎形，上步脚踏中门，两掌相并，是任脉劲。发劲时，下颏微提，身体由缩到展，手脚齐到。上步时，身形低一点，同时后脚用力蹬地，前进既快又远，击打对方胸腹间。

②另外一种练法，其不同点为向斜侧上步，身体稍左扭，两掌出击时，一掌在前，另一掌在后一点，击打对方胸、肋一侧，余与上同。左右步均要练，体现“虎托”之勇。

3. 左虎形

（1）其垫步动作与“右虎形”相同，只是左右脚相反，在双掌回抽时不变拳，而是掌心朝下按捋抽回，余与前同（图 3－113）。

（2）上式不停，上步动作与“右虎形”相同，只是左右脚相反，身体重心略前移，而上体动作为身微前俯，双掌为俯掌，掌心朝下，指端微扣，由心口向前上方扑击，高与胸平，力达指端，目视前方（图 3－114）。



图 3－113



图 3－114

**说　明**

这种练法也分正面与侧面，与上述相同；所不同点为此练法

是督脉劲，它以按、捋、扑为用法，双手全用掌，余与上同，但亦可任、督脉劲配合使用，体现猛虎扑食之凶勇。在技击应用中要把头、身保护好。

4. 虎形回身

当打完“左虎形”后，左脚微提里扣，身向右转体180°，右脚回撤提靠于左脚内侧，重心移至左腿；同时，双掌变拳，随转体回抽，拳心朝上，停于脐侧。以下动作与上述“右虎形”（2）相同（图3－115、图3－116）



图3－115



图3－116

5. 收势

打到起势位置为“右虎形”时，可右脚后退一步，还原成三体式。

四面虎形

1. 预备式

即三体式（图3－117a）。

2. 左拨掌

双脚依次后撤步，左前右后成左虚步；同时，右掌不动，左掌内旋随撤步下拨，掌心向外，手指朝下，肘稍屈，目视前方（图 3－117b）。



图 3－117a



图 3－117b

3. 右反臂掌

接上式，右脚向前上一步，成三体式步；同时，身向左扭，并微侧俯，右掌内旋成反臂掌，向前横击，掌心朝前，掌指向左，高与肩平，肘微屈；左掌外旋，掌心朝上成仰掌，压带抽回，护于心口，目视前方（图 3－118）。

4. 左卡掌

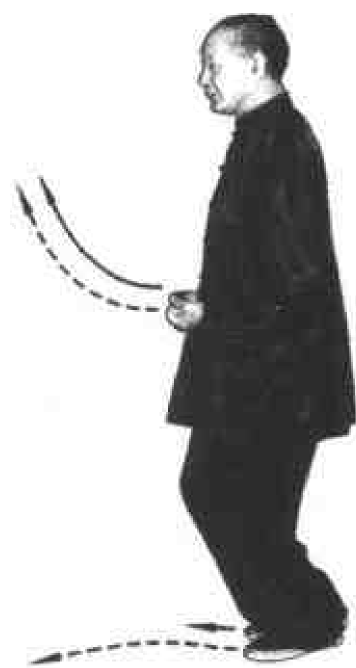
接上式，左脚向前上一步成三体式步；同时，身向右扭，左仰掌向前卡出，与颈同高，掌心朝上，拇、食指撑开；右掌外旋，掌心朝下，与左掌心相交捋按抽回，停于心口，目视前方（图 3－119）。


图 3－118


图 3－119

5. 右转身左虎形

(1) 接上式，身向右转体 180°，左脚里扣，右脚略后移成并步；同时，随转身双掌变拳，压带收回脐侧，拳心朝上（图 3－120）。


图 3－120

(2) 上式不停，左脚向前上一大步，右脚跟进，成三体式步；同时，双拳内旋变立掌，掌心向前，弧形向前上方托出，目视前方（图 3－121）。

**说　明**

①这个虎形是打前、后、左、右四个方位，它由四掌一拳组成。

②第一方位由起势前方向右转 180°的后

方打左虎形。第二方位是身向右转90°，其动作为2~5，只是方向相反，最后转到起势点的右方打右虎形。第三方位是身体先不转动，按第二方位动作进行即可，最后转至左方打右虎形。第四方位是身体向左转90°，其动作与第一方位相同，最后转至前方打左虎形。

③其运义有托、压、带、捋、拨、卡等。此套路由宋氏第二代宋铁麟创编。它要求身、步、手配合灵动协调，任督脉劲互换，前后变化圆活。


图3-121

6. 收势

在打完第四方位左虎形时，两脚原地不动，右掌抽回还原成三体式。

三、猴形

猴有纵山之灵，舒臂之力，闪转腾挪灵活之妙，手眼敏锐之感。

1. 预备式

即三体式（图3-122a）。

2. 左转身进退猴形

（1）以左腿为轴，身向左转体135°，右脚随转体后摆落地，重心偏后，成三体式步；同时，随身转双掌向左右划弧，经两肋侧外旋变拳，左拳经胸前拧裹上钻，拳心朝上，高与鼻平；右拳屈肘拧转，停于脐前，拳心朝上，目视左拳（图3-122b）。

（2）上式略停，左脚后退一步，成三体式步，重心偏于左腿；同时，双拳内旋变为俯掌，右掌与左掌背在胸前相摩向前戳


图 3－122a


图 3－122b

击，高与鼻平，力达指端；左掌按捋屈肘抽回，停于心口前，指端稍扣，目视右掌（图 3－123）。

(3)紧接上式，右脚后退一步，成三体式步，重心偏于右腿；同时，双掌在胸前相交，左掌前伸戳击，右掌按捋屈肘抽回，停于心口前，目视左掌(图 3－124)。

**说　明**

此动作与（2）要求相同。

(4)上式不停，左腿在身前屈膝上提，膝高过腰并微向里，脚底提平，成右独立势；同时，身略前俯


图 3－123

并左扭，翕身收腹，右掌与左掌背在胸前相摩戳击，高与鼻平；左掌按捋后撤，停于心口前，掌心朝下，目视右掌(图 3－125)。


图 3－124


图 3－125

（5）上式不停，左脚前落，并向前纵跳；右腿即速提起，膝略高水平，脚底提平，成左独立势；同时，身略前俯并右扭，左掌与右掌背相摩戳击，高与鼻平；右掌按捋后撤，停于心口前，掌心朝下，目视左掌（图 3－126)。

**说　明：**

此动作要求与（4）相同。

（6）接上式，右脚前落成三体式步，重心适中；同时，右掌与左掌背相交戳击，左掌屈肘抽回，停于心口前，目视右掌（图 3－127)。

**说　明**

此动作与（2）基本相同


图 3－126


图 3－127

（7）接上式，两脚同时蹬地起跳换步，左前右后，成三体式步，重心偏于右腿；同时，随换步两掌指稍扣，左下右上在胸前相交，左掌前伸刁捋，高与胸平；右掌屈肘抽回，护于心口前，目视左掌（图 3－128）。


图 3－128

**说　明**

此动作亦称“猴刁绳”。

**要　求**

全身肌体尽量放松，手脚顺畅协调，松肩，垂肘，收臀缩胯。进退、纵跳快速连贯，伸

缩、虚实分明，身体转动灵便，手、眼、身、步配合默契，充分体现猴之机警、灵敏、轻巧、柔软之特点。

3. 右转身进退猴形

接上式，以右脚为轴，身向右转体 270°，左腿随转体后摆落地，重心偏于左腿，成三体式步，以下动作与“左转身进退猴形”完全相同，只是左右方向相反（图 3－129、图 3－130、图 3－131、图 3－132、图 3－133、图 3－134、图 3－135）。


图 3－129


图 3－130


图 3－131



图 3－132



图 3－133



图 3－134



图 3－135

**说　明**

猴形之运行路线为四个斜角，由正前方起势，左转身后为面向左后斜角；右转身后为面向右后斜角；在回身时如是右转身则面向左前斜角，左转身即为面向右前斜角。

4. 猴形回身

在打完“右转身进退猴形”时为面向右后斜角，此时可做回身动作，即以右脚为轴，身向右转体180°（面向左前斜角），左脚随之后摆落地，成三体式步，其余动作与“右转身进退猴形”相同（图3-136）。



图3-136

**说　明**

在回身时如是打完“左转身进退猴形”，则于上述方向相反。其次，此猴形动作也可直接打“四角猴形”，即按上述运行路线顺序各打一个即可。

5. 收势

在回身后打到原起势点为“左转身进退猴形”时，身向左转45°，左脚微提后撤，接着向前迈出，成三体式步；同时，左掌回抽，右掌外旋变仰掌伸出，按着左掌前伸，右掌内旋抽回，还原成三体式。

**说　明**

此猴形宋氏形意原为“退步猴形”，亦称“倒撵猴”，在1960年左右经宋铁麟及其弟子吴立孝、赵永昌共同研究，改为“进退猴形”。

## 四、马形

马有疾蹄之功，又有垂缰之意，跨越之勇。

(一) 双马形

1. 预备式

即三体式（图 3－137a）。

2. 左马形

(1) 右脚向前垫半步，左脚立即提靠于右脚内侧，两腿稍屈靠拢，重心移至右腿；同时，两臂外旋，双掌变拳屈肘抱拳于脐两侧，拳心朝上，目视前方（图 3－137b）。



图 3－137a



图 3－137b

(2) 上式不停，右脚用力后蹬，左脚向前上一大步，右脚速跟进，成双重三体式步；同时，两拳上钻至肩前，两小臂左右分开弧形后挂，接着内旋，双拳由肩前拧转直腕向前下方冲击，拳

略里扣，拳心朝下，高与心口平，两肘微屈，力达拳面上方，目视前方（图 3 – 138）。

**说　明**

垫步、上步要轻灵、快速、稳定；拳脚动作要和顺，自然协调；两拳眼相对，中间距离不可过大；前冲时身微前俯，拳略下栽，体现马之疾蹄之功与垂缰之意。要求收颏、含胸、松肩、收臀、竖项，两肘下垂，快速发出抖劲。这是双马形练法之一，其运义为挂拨下击，它属督脉劲。在其用法上对化解双风贯耳或虎形双掌向胸前击打时，均可适时采用。

3. 右马形

（1）左脚向前垫步，右脚即时提靠于左脚内侧，两腿稍屈，重心移于左腿；同时，两拳随垫步屈肘回撤，并在胸前向两侧拨捋，拳心朝下，目视前方（图 3 – 139）。



图 3 – 138



图 3 – 139

(2) 紧接上式,左脚用力蹬地,右脚向前上一大步,左脚随之跟进,成双重三体式;同时,双拳迅速塌腕冲出,肘稍屈并下垂,拳心朝下,力达拳面,高与心口平,目视前方(图 3-140)。


图 3-140


图 3-141

**说　明**

这是双马形的另一种练法,两拳(掌)在胸前分拨,直接塌腕击出,力向为由下向上翻之劲,此属任脉之劲。要求沉肩、收颏、竖项,上身挺直。运义为拨、捋、翻托,它与上述练法基本相同,但各有用意。其次,双马形运行路线可直线正面演练,亦可走两侧练习,前者双拳并齐击出,后者可两拳一前一后击打侧面。

4. 马形回身

在打完“右马形”后,右脚里扣,身向左转体 180°,左脚撤回,提靠右脚内侧;随转身双拳外旋屈肘抱拳于脐两侧,其余动作与“左马形”(2) 完全相同(图 3-141、图 3-142)。

5. 收势

在打完“左马形”已到起势点时，双脚三体式步不动，双拳变掌，右掌背与左掌心相交，屈肘抽回，还原为三体式。

**说　明**

上述两种练法可单独演练。

（二）单马形

1. 预备式

即三体式（图 3-143a）。



图 3-142



图 3-143a

2. 单马形左势

（1）右脚向前垫半步，左腿立即屈膝上提于体前，脚尖上勾，膝微里合，高与腰平，成右独立势；同时，身略前俯，含胸收腹，双掌变拳，左臂屈肘上提，拳心由里向外滚翻，拳心向前，停于头左侧；右拳拳心朝上，向左膝前下击，力达拳棱，目视前方（图 3-143b）。

（2）上式不停，左脚向前落地，右脚跟进，身向右扭，成三体式步；同时，右臂屈肘上提，拳心由里向外滚翻，拳心向前停于头右侧；左拳与右拳在胸前相交，右上左下，向前下方击出，力达拳面，拳心朝下，高在心腹间，目视前方（图 3－144）。

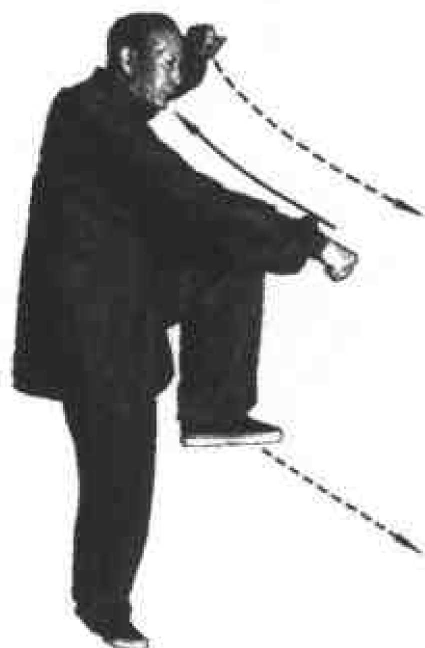


图 3－143b



图 3－144

**说　明**

左腿上提要与双拳动作一致，左脚落地要与双拳动作协调，上下左右动作配合协调连贯，一气呵成。此为督脉之劲，它体现拳膝配合，顾下打上。这是马形的又一练法，余与双马形同。

3. 单马形右势

左脚向前垫步，右腿立即屈膝提起，其余动作与“单马形左势”相同，只是左右方向相反（图 3－145、图 3－146）。

4. 单马形回身

在打完“单马形右势”回身后，首先右脚微提里扣，身向左转体 180°；同时，随转身左腿屈膝上提，成右独立势，其余动作

与“单马形左势”相同（图 3－147、图－148）

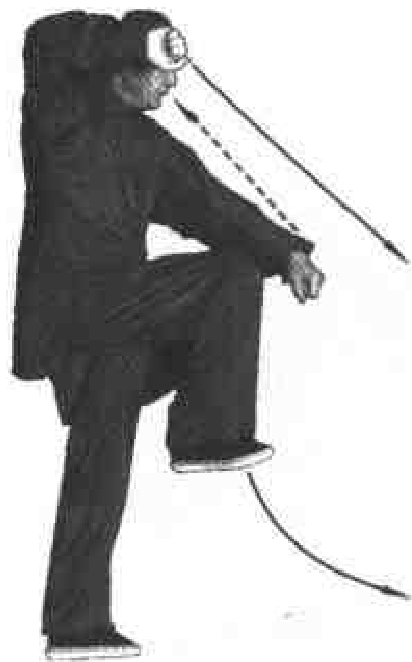


图 3－145



图 3－146



图 3－147



图 3－148

5. 收势

上述“单马形右势”回身到起势点时，双拳抱于腰侧，并将左脚后撤，接着再迈出成三体式步；同时，双拳变掌伸出，还原为三体式。

## 五、鼍形

鼍，据说是一种水中动物，在水里游动自如，随波逐浪，鼍形取其曲折游行之特长。听先辈讲，没有见过此种动物。在北京十三陵有一鼍龙碑，据记载，它建于1542年，碑座是龙首、鱼脊、龟足，遍身鳞甲的异兽，它似龙非龙，似龟非龟，似鳄非鳄，俗名鼍龙，传说是产在我国长江下游的一种爬虫动物。看其外形，身体粗笨，故不易理解其特长。据宋铁麟先生讲，我们所见到的是一种昆虫，叫“水黾”，它确实能在水面上行走，敏捷迅速，曲折前进，其行走近似滑冰运动员在冰上滑行的脚部动作。这种昆虫在浅水的水面上很容易看到。

1. 预备式

即三体式（图 3－149a）。



图 3－149a

2. 左进步鼍形

（1）左脚后撤，提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，身略右扭，右掌先外旋变横仰掌，掌心朝上，掌指向左，由腹前向左、向上至面前，接着内旋翻转成俯掌，横向右弧形抹捋，掌心斜朝下，停于头右侧，右臂稍屈，肘部下垂；左臂稍屈回撤，掌心朝下，横掌由上向左接着外旋向下划弧变仰掌托

捋，停于腹前，形似抱球，目视右前方（图 3－149b）。

（2）上式不停，左脚向左斜前方上一步，右脚跟进，成双重三体式步；同时，身向左拧，左掌随身拧转，由腹前向右、向上至面前，接着内旋翻转成俯掌，横向左前抹捋，掌心斜朝下，停于头左侧；左臂稍屈，肘部下垂；右掌亦随身转由右向下外旋划弧托捋，掌心翻转朝上，肘稍屈停于腹前，如抱球势，目视左前方（图 3－150）。


图 3－149b

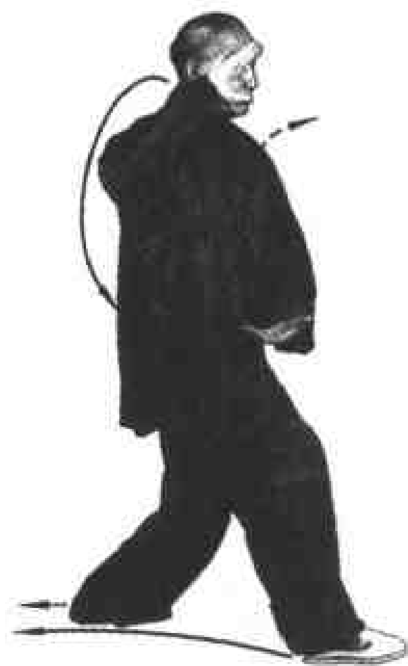

图 3－150

3. 右进步鼍形

（1）左脚前移里扣，右脚随即提靠于左脚内侧；同时，身略左扭，两掌保持原势（图 3－151）。

（2）上式不停，右脚向右斜前方上一步；左脚跟进，成三体式步，重心适中；其余动作与“左进步鼍形中”（2）的上体动作完全相同，只是左右相反（图 3－152）。


图 3 - 151


图 3 - 152

**说　明**

两掌划弧分合动作与步法一致，以腰为轴，全身尽量放松，并以上身带动双掌，手眼相随，全神贯注，其行进路线为左右斜前方。要求头顶、竖项、收颏，脚底要稳，运用腰、胯的相互作用，发出横劲，充分体现曲折前进快速敏捷之技巧。

4. 左退步鼍形

在做完“右进步鼍形”后，可左脚向左斜后方撤一步；紧接着右脚前蹬后撤，脚掌点地，停于左脚内侧，两腿稍屈，成右丁步，重心偏于左腿；同时，身略左扭，左掌随身扭由腹前向右、向上至面前向里翻转，变为俯掌向左前方横向抹捋，臂稍屈停于头左侧，掌心斜朝下；右掌亦随身扭，由右向下，弧形向外翻转托捋，掌心朝上，肘微屈，停于腹前，目视右前方（图 3 - 153）。

5. 右退步鼍形

接上式，右脚向右斜后方撤一步，左脚亦随着前蹬向后撤，脚掌点地，停于右脚内侧，两腿稍屈，成左丁步，重心偏于右腿，其余上身动作与“左退步鼍形”相同，只是左右方向相反（图3－154）。



图3－153



图3－154

**说　明**

上体动作与进步鼍形基本相同，只是退步为丁步，其次，退步路线是向左右斜后方。

6. 收势

当退步鼍形退至起势点为右势时，左脚向前上一步，成三体式步；同时，身略左扭，左掌前伸，右掌下落还原为三体式。

**说　明**

鼍形曲折进退路线，也适用于其他套路及技击等项目。

## 六、鸡形

鸡有独立之能，争斗之勇，纵跳之灵，蹿步之速，啄食之妙。早期鸡形为“四把”，此种鸡形为宋氏先辈所创编，并经传人有所改进。它主练中节肘膝之配合与应用。

（一）纵跳鸡形

1. 预备式

即三体式（图 3－155a）。



图 3－155a



图 3－155b

2. 右独立势纵跳鸡形

（1）右脚向前上一步，紧接着脚掌尽力后蹬，身略前俯，膝微屈，向前纵跳一步；左腿立即屈膝在身前提起，大腿略高水平，脚尖上勾，膝向里摆，成右独立势；同时，身略左拧，左掌后捋，屈肘抽回，掌心朝下，停于腹侧；右掌屈肘塌腕由腹侧与左掌交叉经胸前上托，掌心斜向上，掌外缘向前、手指稍内扣朝

上，掌根与下颏平，目视前方（图 3－155b）。

（2）接上式不停，左脚前落成双重三体式步；同时，身稍右扭，两掌缩抓（五指自然内合，指尖捏拢），左手经胸前与右手相交击出，手与鼻平；右手抽回，屈肘暂停脐前；紧接着两脚不动，身向左拧，右手经胸前与左手相交击出，高与鼻平，左手抽回屈肘护于脐前，目视前方（图 3－156、图 3－157）。


图 3－156


图 3－157

**说 明**

右脚上步并向前纵跳与左腿上提要一致，同时要与上体双掌动作协调；双掌上托下捋与肘膝上下配合要默契，支撑腿微屈而稳固，保持身体平衡，此属任脉劲。在左脚落地后双手缩抓，要迅速接连击出，此属督脉劲。要求头正、肘垂、缩胯、翕身、收臀，掌握重心；显示鸡之独立、纵跳、争斗、啄食之特长。此形主练中节肘、膝之用法，即远用手脚，近用肘膝。

3. 左独立势纵跳鸡形

左脚向前垫步，紧接着脚掌尽力后蹬，余与“右独立势纵跳鸡形”完全相同，只是方向相反（图 3－158、图 3－159、图 3－160）。


图 3－158


图 3－159

**说　明**

此式与上式不同处为开始由“缩抓”变掌。

4. 鸡形回身

在打完“左独立势纵跳鸡形”后，右脚里扣，身向左转体 180°，左腿立即在身前屈膝提起成右独立势；同时，双手变掌，左掌随转身刁捋，屈肘抽回，停于腹侧，右掌塌腕经胸前上托，余与“右独立势纵跳鸡形”（2）完全相同。（图 3－161、图 3－162、图 3－163）。

**说　明**

在回身后可继续接着打“左势”，交替进行。

5. 收势



图 3－160



图 3－161



图 3－162



图 3－163

在回身后为“右独立势纵跳鸡形”已返起势点时，双脚不动，两手变掌，左掌前伸，右掌屈肘抽回，还原为三体式。

**说　明**

上述纵跳鸡形是练法之一。

（二）跟步鸡形

1. 预备式

即三体式（图 3 - 164a）。

2. 右跟步鸡形

（1）右脚向前上一步，左脚立即跟进；同时，身微前俯，左掌按捋回抽，掌心朝下，屈肘停于心口前；右掌外旋与左掌心在胸前相交，左上右下，向前上挑拨，目视右掌（图 3 - 164b）。



图 3 - 164a



图 3 - 164b

（2）紧接上式不停，右脚继续向前上步，左脚随之跟进，成三体式步；同时，右掌内旋，掌心朝下，指端稍扣，向前戳击，高与肩平；

左掌亦随之稍向前伸，护于右小臂内侧，目视前方(图 3－165)。


图 3－165


图 3－166

**说　明**

这是鸡形的另一种练法。在练习时可姿势稍低一些，上下动作紧密配合。第一个跟步，两脚距离稍近一点，便于第二个跟步前进得更远，两个跟步要连贯起来，步步紧跟。要求上身要缩，逼臀，后脚用力蹬地，出步迅速到位，手脚齐到，发劲快速。此属督脉劲。这种连续跟步法，快速、捷径、实用。


图 3－167

3. 左跟步鸡形

其动作与"右跟步鸡形"完全相同，只是左右方向相反（图3-166、图3-167）。

4. 鸡形回身

在打完"左跟步鸡形"后，左脚里扣，身向右转180°，右脚稍向后撤，脚掌着地，停于左脚前面；同时，身微俯，随身转右掌外旋，掌心朝上，向外挑压，掌与胸平；左掌与右掌转身后在胸前相交，左上右下，护于右小臂内侧，以下动作与"右跟步鸡形"的（2）相同（图3-168、图3-169）。



图3-168



图3-169

5. 收势

在反复练习打到起势点为"右跟步鸡形"时，可将右脚后撤成三体式步；同时，双掌在胸前相交，左伸右撤还原为三体式。

**说　明**

在拳谱中讲到"鸡腿"，它有独立之功与站立稳固之特性，

在做其动作时又有提低踏远变化敏捷等特点。所以鸡形除上身动作外，练腿的相互变换相当重要。宋氏先辈还曾这样练腿：在上体保持一定姿势下，在疏松的土、沙地中，练一腿提起，一腿踏下的鸡腿独立步，这样一方面可提高腿部力量，站得稳，蹬踩有力，另一方面可提高身体的平衡能力；其次还可练习低势鸡蹿步（亦称野鸡蹿），这种步法在套路与技击中均可应用。

七、鹰形

鹰有神目利爪，它具有捉物准确、捕食勇猛的本能，主要取其攫获之能。

1. 预备式

即三体式（图 3－170a）。

2. 左鹰形

（1）右脚向前垫步，脚尖里扣；左腿立即提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，双掌变拳，身略右扭再左拧，双臂同时外旋，左拳稍回抽，弧形经胸前向前上钻翻，拳心朝上，高与鼻平；右拳由拳心朝下翻转为拳心朝上，停于心口（图 3－170b）。



图 3－170a

（2）上式不停，左脚向前上一步，成双重三体式步；同时，左拳向内翻转变掌，向下、向后刁（拉）按，屈肘停于脐前，掌心朝下；右拳由左小臂内侧前冲，伸至两手相交时内旋变掌击出，手指稍屈内扣，高在胸腹间，掌心朝下，肘微屈，目视

前方（图 3－171）。



图 3－170b



图 3－171

**说　明**

两掌外旋翻转变拳与身扭垫步要同步，双拳变掌相交击出与左脚上步落地同时完成，在左脚上步后右脚跟进亦可。两掌如鹰抓物，十指伸扣似爪钩，并有撕扯、推托之意。要求左右相合，手眼相随，收臀、缩胯，力达指端。此属督脉之劲。其路线为两斜侧面。

3．右鹰形

其动作与“左鹰形”完全相同，惟左右方向相反（图 3－172、图 3－173）。

4．鹰形回身

在打完“右鹰形”回身时，右腿里扣，身向左转体 180°，左脚撤回，提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，随转身双掌外旋变拳，余与“左鹰形”相同（图 3－174、图 3－175）。



图 3 - 172



图 3 - 173



图 3 - 174



图 3 - 175

5. 收势

在反复练习回身后到起势点为“左鹰形”时，脚移身顺成三体式步；同时，右掌回抽，左掌前伸，还原为三体式。

**说　明**

上述鹰形为拗步侧面练法，此法亦可用顺步正面练法来演练，其练法近似“俯掌劈拳”，所不同点为双掌扣屈撕扯。另外一种练法为前掌翻转刁捋向后撕拉，后掌前伸撕扯后双掌屈指攥拳，此练法可顺步，亦可拗步，并可退步演练。上述练法均属督脉劲。此形原为“鹰熊合演”，经宋氏先辈创改为单练。

## 八、熊形

熊有竖项之力，横膀之劲，出洞之威。主练上肢根节肩膀之劲。

（一）直臂熊形

1. 预备式

即三体式（图 3 - 176a）。



图 3 - 176a

2. 熊形左势

（1）右脚向前垫步，脚尖外摆；左脚提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，双掌变拳，左拳屈肘回抽并外旋，由腹前经胸部贴近下颏向上屈肘钻出，高与鼻平，拳心向里；右拳不动停于脐前，拳心朝下（图 3 - 176b）。

（2）上式不停，左脚向前上步，脚尖稍里扣；右脚跟进，成双重三体式步；同时，身向左拧，左拳随身拧转回抽拨捋，屈肘横贴于胸腹间，拳心朝下；右拳亦随身拧转，经腹前向下内旋栽

插，拳面朝下，拳心向右，与膝相对，肘微屈，膀亦随身拧转向前左横击，力达肩前部，目视前方（图3－177）。


图3－176b


图3－177

**说　明**

右脚向前垫步与缩身和左拳上钻结合，左脚上步与拧腰、调膀、伸展要统一。要求身体放松，头顶、竖项、转肩、调膀、拧腰、裹胯、合膝，全身配合，上体竖直、中正，充分显示熊膀、竖项之威，瞬间发出抖劲，此属督脉横劲。此形主练上肢根节肩膀，其用意为左、右、前、后横击，并有阴阳劲之分。在路线运行上为直线，步法上可用跟步、退步、顺步、定步演练。在拳经上写到："肩打一阴返一阳，两手只有洞中藏，左右全凭盖势取，束长二字一命亡"。

3.熊形右势

其动作与"熊形左势"相同，惟左右方向相反（图3－178、图3－179）。



图 3－178



图 3－179

4. 熊形回身

打完"熊形右势"回身时，身向左转体 180°，右脚微提里扣上步，左脚提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，左拳外旋，屈肘上钻，右拳不动；以下动作与"熊形左势"完全相同。（图 3－180、图 3－181）。



图 3－180

5. 收势

当练习回身到起势点时为"熊形左势"，双拳变掌，左伸右撤还原三体式。

**说　明**

上述熊形是由原"鹰熊合演"中经宋氏先辈创改的单独练法之一。

（二）屈肘熊形

1. 预备式

即三体式（图 3 - 182a）。


图 3 - 181


图 3 - 182a

2. 左势熊形

（1）右脚向前垫步，左脚提靠于右脚内侧，两腿稍屈；同时，身微右扭，双掌变拳，左拳屈肘外旋抽回，拳心朝上，与右拳心相对在胸腹间（图 3 - 182b）。

（2）紧接上式不停，左脚向左前方上一步；右脚跟进，成双重三体式步；同时，身向左拧，右臂外旋，右拳弧形向右下绕，拳心朝上，屈肘停于腹前；左臂内旋，左拳向左弧形上绕，拳心朝下与右拳相对，停于胸腹间，顺势右肩膀外翻与胯相合，随身拧转，向左横击，目视前方（图 3 - 183）。


图 3－182b


图 3－183

**说　明**

基本同直臂“熊形左势”，所不同之处，其一，两臂屈肘绕小立圆，其用意均为控制对方两侧。其二，肩部向外翻击，力达点在肩内侧，它属任脉横劲。其三，运行路线为两侧，但亦可打顺步及退步。

3. 右势熊形

其动作与“左势熊形”相同，只是左右方向相反（图 3－184、图 3－185）。

4. 熊形回身

打完“右势熊形”回身时，身向左转体 180°，右脚随转身脚尖里扣垫步，左脚提靠于右脚内侧；同时，仍保持双拳相对不动，以下动作与“左势熊形”完全相同（图 3－186、图 3－187）。



图 3-184



图 3-185



图 3-186



图 3-187

5. 收势

当练习回身到起势点时为“左势熊形”，脚移身正为三体式步，双拳变掌还原成三体式。

**说　明**

此屈肘熊形是宋铁麟及弟子赵永昌所创编。有关肩部用法除上述外，还有靠、撞等用法。

## 九、鲐形

鲐据说是一种禽类动物，它有“竖尾升空之能，下落捣物之力”。但此种禽类,我们未曾见过。据先辈讲，它是捉食鸽子的一种飞禽，在空中可两翅扇动竖尾停立，两目敏锐，如看到食物即可追逐捕捉，故取其意。

1. 预备式

即三体式（图 3 – 188a）。



图 3 – 188a

2. 左鲐形

(1) 右脚向前垫步，脚尖里扣；左脚立即提靠右脚内侧，两膝稍屈；同时，身稍左扭，左掌屈肘后撤，两掌心朝下，手指相对，由心口沿上身中线，边上提、边两掌分拨至面前，目视前方（图 3 – 188b）。

(2) 接上式不停，左脚向左前方上一步，右腿跟进，成三体式步，重心偏于左腿；同时，两掌向左右分拨划弧滚压，至腹两侧外旋变拳前冲，两肘稍屈贴肋停于胯腹间，拳心朝上，目视前方（图 3 – 189）。


图 3－188b


图 3－189

**说 明**

①两掌上提分拨与垫步一致，左脚上步与滚压、前冲配合。

②上体正直，两掌划弧不宜太大，胯、臀前送力达拳面，两拳距离不宜太远，用掌亦可。

③此形主练臀胯，体现“骀之竖尾之精，揭物之力”。其上肢动作为封、控、冲撞，下肢为胯部挤靠，此属督脉劲。另一种练法其不同点是，双掌塌腕横着向前上夹、托，此属任脉劲。这两种练法，两掌（拳）不宜前伸过脚，掌握中心。其运行路线为两侧，击、撞对方之肋、腹两侧。拳经曰：“胯打中节并相连，阴阳相合必自然，外胯好似鱼打挺，里胯抢步变势难”。

3. 右骀形

其动作与“左骀形”相同，只是左右方向相反（图 3－190、图 3－191）。



图 3 - 190



图 3 - 191

4. 鲐形回身

在打完“右鲐形”回身时，身向左转体 180°，右脚随转体，脚尖里扣垫步，左脚提靠右脚内侧，其余动作与“左鲐形”相同（图 3 - 192、图 3 - 193）。

5. 收势

在练习回身到起势点时，为“左鲐形”，脚移身正为三体式步，双拳内旋变掌，左伸右撤还原成三体式。

**说　明**

此形主用外胯。



图 3 - 192

## 十、蛇形

蛇有起伏拨草之精，蜿蜒曲折之行，盘旋柔韧之体，伸缩吞吐之妙。先辈对蛇形的练法有所创意，同时创编了几种练法。

（一）下蹲式蛇形

1. 预备式

即三体式（图 3－194a）。



图 3－193



图 3－194a

2. 左蛇形

（1）右脚向前垫步，左脚随即跟进，脚掌着地，停靠于右脚内侧，两腿屈膝半蹲，重心偏于右腿；同时，身略右扭，两掌变拳，右拳经胸前屈肘上提至左肩前守护，拳面朝上，拳心向左；左拳也同时屈肘上抬并内旋经胸前与右臂内侧相交下插于两膝前，拳面朝下，拳心向左，目视前方（图 3－194b）。

（2）上式不停，左脚向前上一步，右脚随之跟进，成双重三

体式步；同时，左拳随身起左扭由下向前、向上、再向左翻转挑、拨，拳心朝里，高与心口平，臂微屈，力达前臂；右拳内旋屈肘下按，与左臂内侧相交停于脐前，拳心朝下，屈肘贴肋，目视左拳（图 3－195）。



图 3－194b



图 3－195

**说 明**

两拳上抬与下插要贴近身前，同时与右脚上步、下蹲、缩身相互配合。在下蹲时，上身要挺直，臀部要收回，身体不可前倾。左脚进步时，左臂外旋挑拨，右臂内旋按捋，与身体伸展和拧腰、裹胯要保持一致，以身体带动前臂，左右保持平衡。这是蛇形的一种练法，用拳掌均可。它体现伸缩、开合、挑拨及用内胯之意，其劲属督脉，并带有横意。运行路线一般为直线。

3. 右蛇形

其动作与“左蛇形”相同，只是左右方向相反（图 3－196、图 3－197）。



图 3－196



图 3－197

4. 蛇形回身

在打出"右蛇形"回身时，身向左转体 180°，右脚随身转，脚尖里扣垫步；左脚脚掌着地，停靠于右脚内侧，双腿屈膝半蹲，其余动作与"左蛇形"完全相同（图 3－198、图 3－199）。

5. 收势

练习回身到起势点时为"左蛇形"，双拳变掌，左脚先后撤然后上步，成三体式步；同时，右掌外旋前伸，左掌内旋后撤，接着左伸右撤还原三体式。



图 3－198

（二）盘腿式蛇形

1. 预备式

即三体式（图 3－200a）。



图 3－199



图 3－200a

2. 蛇形右势

（1）左脚前移，脚尖外展；右脚稍跟进，双腿屈膝下蹲成歇步；同时，身向左拧 90°，左掌随身拧转屈肘上提，两臂在胸前交叉（左臂在外），左掌上提至脸部右侧，掌心向右，手指朝上；右掌稍上提外旋，贴身从左腋下向后插至左胯侧，接近右脚跟，掌心斜向上，手指朝后，目视右前方（图 3－200b）。

（2）接上式不停，右脚向前上一步，左脚跟进，成双重三体式步；同时，身向右扭 90°，右仰掌随身扭转向右斜前方挑拨，高与胸平，掌心斜向上，手指向前；左掌与右臂内侧相交向下拨捋，屈肘停于腹前，掌心斜向下；力达右臂外侧，目视右掌（图 3－201）。


图 3－200b


图 3－201

**说 明**

这是蛇形的另一种练法。它应注意缩盘、拧身、舒展，左右掌相撑，相互配合，并要求全身尽量放松，柔灵圆活，刚柔相济，显示蛇之盘转、伸缩特长。余与前同。此蛇形在《拳意述真》中，对宋世荣先生的练法，曾进行过描述。


图 3－202

3. 蛇形左势

其动作与“蛇形右势”

相同，惟左右方向相反。（图3－202、图3－203）。

4. 蛇形回身

当打到“蛇形左势”回身时，以双脚为轴，身向右转270°，双腿屈膝下蹲成歇步，其余动作与“蛇形左势”相同（图3－204、图－205）。

5. 收势

在练习回身到起势点时为“蛇形左势”，双脚三体式步不动，左掌内旋还原三体式。

（三）曲进式蛇形

1. 预备式



图3－203



图3－204



图3－205

即三体式（图 3 - 206a）。

2. 拗步左蛇形

接上式，左脚向左斜前方进半步，右腿随之跟进，成双重三体式步；同时，身向左拧，并微前倾，右掌外旋，掌心朝上，指端稍扣，经胸前与左小臂下相交，向前挑拨，肘微屈，高与胸平；左掌随拧身掌心朝下，捋拨回抽屈肘停于左肘内侧，目视右掌（图 3 - 206b）。



图 3 - 206a



图 3 - 206b

3. 拗步右蛇形

接上式，右脚向右斜前方上一步，左脚随之跟进，成双重三体式步；其余动作与“拗步左蛇形”相同，只是方向相反（图 3 - 207）。

**说　明**

①这是蛇形的第三种练法，它主要体现曲线前进，双掌动作以挑、拨、捋为主，并带有横意，在演练时可连续前进，也可顺

步直线练习，它属督脉劲。

②要求尽量放松，两肩转动灵活，以腰为轴，左右拧转，带动上肢，并与步法、眼、手相配合，显示蛇之弯曲之行，柔韧之体，起伏拨草之精。

③此形在技击中也很适用。

4. 蛇形回身

在打出“拗步右蛇形”回身时，身向左转体180°，右脚随转身上半步，左脚接着上一步，右脚跟进，成双重三体式步；其余动作与“拗步左蛇形”相同（图3－208）。



图3－207



图3－208

5. 收势

练习回身到起势点时为“拗步左蛇形”，脚移身正成三体式步；右掌内旋屈肘收回，左掌前伸，还原成三体式。

## 十一、燕形

燕子是鸣禽类鸟，它体小、翅长，非常轻灵，它有抄水之能，起伏敏捷之灵，回旋变化之妙。

1. 预备式

即三体式（图 3－209a）。

2. 跃步式右燕形

（1）提腿穿掌。左脚前移并里扣，膝部微屈；右脚提起，脚尖上勾外展，脚底斜向前方，直腿向左脚前横盖上提，两腿交叉；同时，身稍左扭，左掌略向右推按，掌心朝下，肘稍屈；右掌外旋，直掌前穿，置于左手下方，掌心朝上，臂成弧形，左手与右小臂十字交叉，目视前方（图 3－209b）。



图 3－209a

（2）跃步下仆亮掌。接上式不停，右脚前落着地并屈膝下蹲，脚尖稍外展；左脚疾速提起向前落地，左腿伸直平铺地面，脚尖里扣，成左仆步；同时，腰向右拧，身稍右倾，两掌左下右上在胸前分开；左掌内旋，沿左腿内侧向前下方撑托；右掌内旋，并屈肘上捋，停于头部右侧；两掌直腕，掌心向外，手指向前，目视左方（图 3－210）。

（3）抄水式。紧接上式不停，重心移至左腿，右脚向前上一步，左脚跟进，成双重三体式步；同时，腰向左扭，上身向前俯，胸部由右向左拂地前掠起立，左掌随身起外旋，屈肘上提，掌心向前，手指朝上，护于胸前；右掌亦随身起立，由右后弧形



图 3－209b



图 3－210

外旋，向前下撩，掌心朝前，手指朝下，高与腹平，臂成弧形，目视前方（图 3－211）。

（4）左上挑，右反臂掌。接上式，右脚前移，脚尖里扣；左腿随即跟进，两腿稍屈，重心适中，身略左扭并微前俯；同时，右掌屈肘上抬内旋并反背横掌推出，掌心向外，掌外缘朝上，力达掌根，肘部稍弯，高与胸平；左掌先外旋并向前绕弧，由右小臂外侧上挑，两掌经胸前分开，左掌屈肘内旋后捋，停于胸前，掌心斜向外，掌外缘朝上，目视右掌（图3－212）。


图3－211

**说 明**

①提腿穿掌与左右分掌和跃步下仆要连贯进行（尽量往前跃），并且上体右拧和右倾与两掌动作要配合协调，右手用立拳亦可。

②抄水式动作，身向前俯，挺胸塌腰，胸部尽力贴近地面前掠，随身体重心转移，腰略左扭，右脚迅速上步，与下撩掌动作保持一致。此动作如低势有困难，高一些也可以。


图3－212

③在下撩掌动作完成后紧接着是反背掌，要连贯起来完成。在做反背掌时，双掌要向两个不同方向同时发劲，同时身略前俯，此属任脉劲。以上动作要快速、圆活、轻柔，有节奏的连续完成。要求掌法、身法、步法、眼法要配合；刚中寓柔，柔中有刚，充分表现燕子抄水之敏捷，回旋变化之轻灵，起伏之快速。要想练好此形，需有比较扎实的基本功。孙禄堂在他所著《拳意述真》中，对宋世荣先生所练燕形做了精辟的描述。



图 3－213

3. 扣腿式左燕形

（1）右脚略前移垫步，脚尖里扣，膝微屈；左脚绷脚面屈膝扣于右腿弯；同时，其上身动作与“跃步式右燕形”中的（1）相同，只是左右方向相反（图 3－213）。

（2）仆步亮掌。接上式不停，左脚后撤落地，脚尖稍外展，屈膝下蹲；右脚脚尖里扣，右腿膝部伸直，平铺地面，成右仆步；同时，其上身动作与“跃步式右燕形”中的（2）相同，只是方向相反（图 3－214）。

（3）抄水式及（4）上挑、反臂掌与“跃步式右燕形”相同，只是左右方向相反（图 3－215、图 3－216）。

**说　明**

此种练法与“跃步式右燕形”练法不同之处为，前者向前跃步，后者是扣腿撤步，其余动作完全相同，只是左右方向相反。

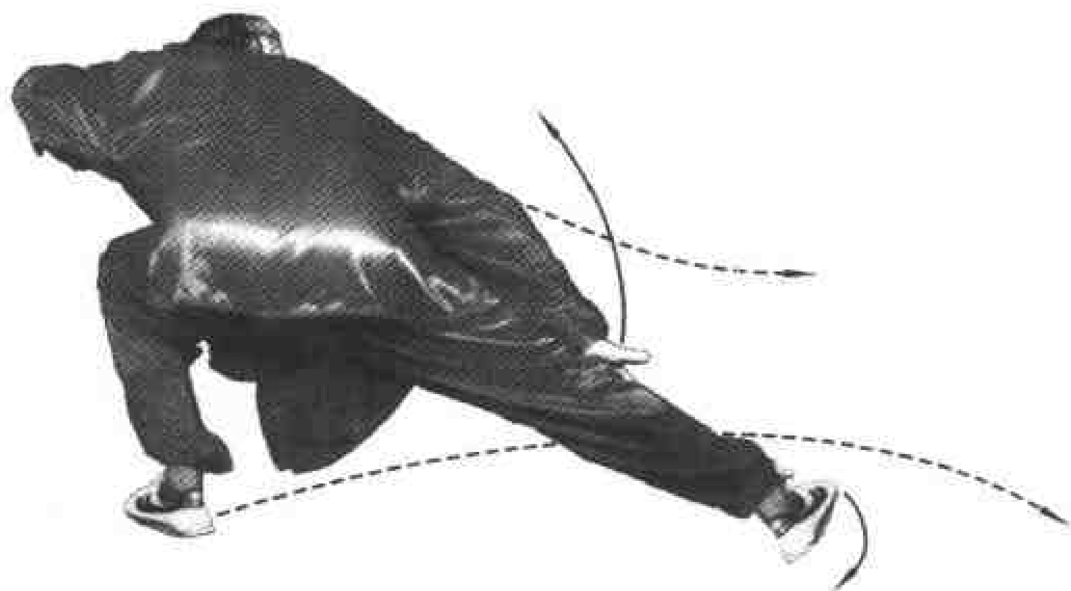


图 3－214



图 3－215



图 3－216

4. 燕形回身

在打完“扣腿式左燕形”回身时，身向右转体 90°，接着打

跃步式或扣腿式左燕形即可，其动作同前（图 3 - 217a、图 3 - 217b、图 3 - 218、图 3 - 219、图 3 - 220）。



图 3 - 217a



图 3 - 217b

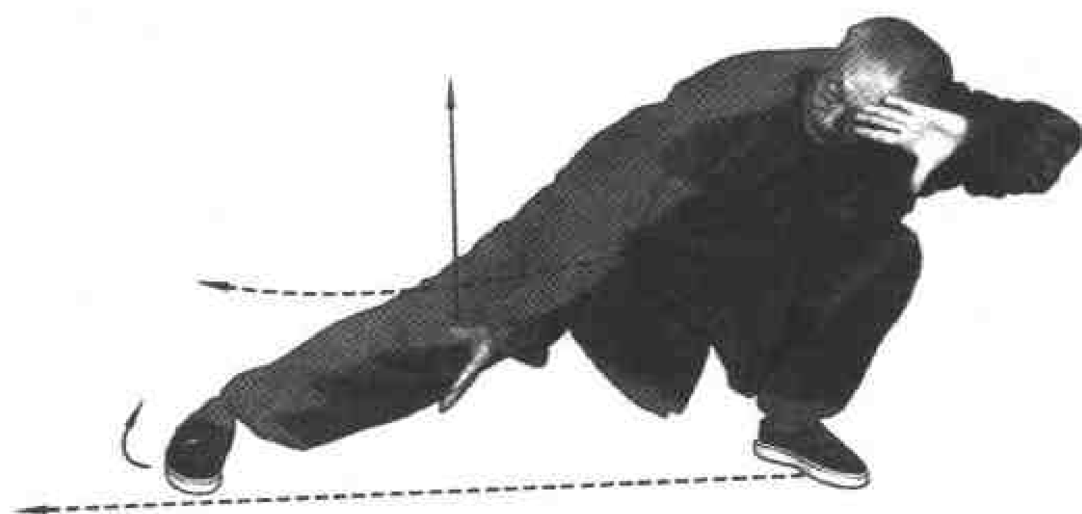


图 3 - 218


图 3－219


图 3－220

5. 收势

在返回原起势点打完左燕形时，双脚移顺成三体式步；同时，双掌外旋还原成三体式。

**说 明**

燕形运行路线一般为直线。在手法上以掌法为主，穿、捋、撩、托，上下皆用，任督两劲，相互配合。起伏轻巧，上步快捷，内外相合，左右协调，前后连贯，一气呵成。此形由先辈改创，与老练法有所不同。

## 十二、鹞形

鹞为猛禽类动物，它有入林之奇，翻身之巧，钻天之勇，束身捉物之捷。

1. 预备式

即三体式（图 3－221a)。

2. 鹞形右穿掌、左翻身、右穿掌

（1）右脚向前上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，身向左扭，右掌外旋变仰掌随身扭经胸前穿出，高与胸平，肘略屈；左掌回抽下捋，掌心朝下，在胸前与右掌相交（左掌在上），屈肘抽回，护于心口，目视前方（图 3－221b）。


图 3－221a


图 3－221b

（2）上式不停，右脚里扣，左脚向右腿后插一步，脚掌着地；同时，身向左转 180°，两掌随身转内旋，右掌屈肘上提，弧形内翻，掌心向外，停于头右侧，手指朝左；左掌从左肋侧向后穿插，掌心斜向外，手指朝后，目视左后方（图 3－222）。

（3）紧接上式不停，以双脚为轴，继续向左转体 180°，左脚转顺，右脚向前上一步，成双重三体式步；同时，身微前俯，随翻身左臂屈肘外旋，左掌心朝下，回抽按捋，守护于心口；右臂屈肘外旋，右掌心与左掌心相交经胸前穿出，高与肩平，肘部微屈，目视右掌（图 3－223）。



图 3-222



图 3-223

**说　明**

①在练第一个右穿掌时，两掌与步法一致（不跟步亦可），同时，身姿稍低并要紧缩。

②转体翻身时，左脚倒插落点要适当，否则影响翻转后站立不稳，脚步不顺。

③倒插步翻身与两掌穿插动作要协调；同时，身体尽量放松，翻身时头稍低一点，身体稍左倾，并要含胸、收腹、拧腰，肩臂随体带动，要求柔灵、圆活、敏捷、连贯，不可停顿与僵滞。

④此形主练身法，它模仿鹞子束身之捷，入林之奇，翻身之巧。做到身体平衡，形象逼真，动作准确，劲力完整，刚柔相间。

3. 鹞形左穿掌、右翻身、左穿掌

其动作与“鹞形右穿掌、左翻身、右穿掌”完全相同，只是

左右方向相反（图 3－224、图 3－225、图 3－226）。



图 3－224



图 3－225

4. 鹞形回身

当打到“鹞形左穿掌、右翻身、左穿掌”时，以双脚为轴，身向右转体 180°，成三体式步；同时，双掌随身转，左掌屈肘按捋，掌心朝下，停于心口；右掌外旋经胸前穿出，掌心朝上，高与胸平；接着左翻身、右穿掌继续交替练习即可（图 3－227）。

5. 收势

在练习回身到起势点时，右掌在前，左掌在后，即可右脚后退一步成三体式；同时，右掌抽回，左掌前伸，还原成三体式。

**说　明**

此种鹞形的演练方法亦是先辈在原练法基础上，创新而编排的，所以与原练法有不同之处。



图 3-226



图 3-227

## 第六节　杂式捶

杂式（势）捶是形意拳中的传统套路之一，有人称为“统一拳”，亦有“十二形全体合一”之说，在形意拳单练套路中，是内容比较丰富、动作比较复杂的套路之一。有人称它为五行、十二形综合演练，但在流传套路中，并非将五行、十二形全部包括进去。此套路在民间流传较广，由于先辈的改进，各地练法均有所不同，各有所长，各有特色，它与较早的孙禄堂先生所著之《形意拳学》相比，均有不少相异之处，这是形意拳发展的必然。现将宋氏先辈经几代传人改进后的练法介绍如下，为了便于记忆

与理解，在动作名称中尽量采用通俗易懂的现代名称，供习者参考演练。

## 第一段

1. 预备式

即三体式（图 3－228）。

2. 撤步横截掌

右腿后撤半步，左脚跟着后撤，成半马步；同时，身略右扭，右掌不动，左掌变横侧掌下截，掌心向里，以掌外缘向下截击，高与腹平，肘稍屈，目视左掌（图 3－229）。



图 3－228



图 3－229

**说　明**

在下截时，身微前俯并收腹含胸。

3. 上右步里横掌

左脚前移外摆，右脚上一步，成三体式步；同时，身向左扭，左掌内旋屈肘捋带，掌心朝下，停于腹侧；右掌外旋变侧立掌向左横托，掌心向里，手指朝下，高在胸腹间，肘微屈，目视右掌（图 3－230）。



图 3－230

4. 上步左架右炮拳

左脚向前上一步，接着右脚再上一步，成三体式步；同时，双掌变拳，身先右扭再左扭，左拳前伸经胸前与右拳相交，屈肘上架并向头左侧滚翻，拳眼向右，拳心向前，停于头左侧；右臂先屈后伸，右立拳向前击出，拳眼朝上，高与胸平，目视前方（图 3－231、图 3－232）。

**说　明**

两拳的动作与上步要协调。

5. 退右步左捋掌

右脚后退一步，成高势三体式步；同时，身向右扭，双拳变掌，左掌掌心向里，由面前经胸部下捋，屈肘扣



图 3－231

指停于左腹前；右掌随之屈肘上提，掌心向里，掌指朝上，护于脸右侧，目视前方（图3－233）。

**说　明**

退步捋掌亦称“虎洗脸”，要求双掌随退步、扭腰一掌下捋，同时另一掌上提，但掌离面部、胸部距离适度，不可太近。

6. 退左步右捋掌

接上式不停，左脚后退一步，成高三体式步；同时，身向左扭，右掌经面、胸前下捋；左掌随之屈肘上提，停于脸左侧，目视前方（图3－234）。

**说　明**

要求同上。

7. 退右步左捋掌

上式不停，此动作除双拳变掌外，其余与“5”相同（同图3－233）。

8. 左钻拳

左脚先后撤再复出，成三体式步；同时，双掌变



图3－232



图3－233

拳，随脚后撤，右拳屈肘下压，拳心朝下，停于脐前；左拳随脚复出落地，经胸前与右拳相交后向前上方钻出，拳心朝里，力达拳面，高与口平，目视前方（图 3－235、图 3－236）。


图 3－234

**说　明**

左脚后撤与复出时，上身随着左拧右扭，要与双拳动作自然协调。

9. 右转身左熊膀

以双脚为轴，身向右转体 90°，成半马步；同时，随拧身右小臂屈肘内旋并稍提上挂，右拳心朝下，


图 3－235


图 3－236

停于右胸前；左小臂亦屈肘内旋，与右小臂在胸前相交后，贴身下压，左拳心朝后护于裆前，而左膀内扣击出，目视左后方（图 3－237）。



图 3－237

**说　明**

此动作以腰为轴带动上体，通过迅速拧转，上下左右配合，力达左肩膀内侧。

**第二段**

10. 退左步下砸拳

接上式，身向左转 90°，左脚后退一步，右腿亦随之撤至左脚内侧（右脚跟靠近左脚弓）；同时，随身转双臂外旋，左拳拳心朝上，左臂屈肘贴肋，拳附于右臂内侧；右拳拳心朝上，屈肘下砸，力达拳背，高与腹平，目视前方（图 3－238）。



图 3－238

**说　明**

左转身退步与双臂外旋相配合，右脚后撤落地（震脚）与右拳翻转下砸要整齐。要求缩胯、缩身与展身发劲要统一。此动作亦称“单展翅”。

11. 并步左崩拳

右脚向前上一步，左脚随之跟进，落于右脚内侧成并步，并用力屈膝下蹬；同时，右拳屈肘内旋回带，停于脐前；左拳稍外旋，两拳相交击出，高与胸平，目视前方（图 3－239）。

**说　明**

可参阅并步崩拳。

12. 顺步右崩拳

右脚上一步，左脚随之跟进，成三体式步；同时，左拳屈肘回抽停于脐前，右拳向前击出，高与胸平，目视前方（图 3－240）。



图 3－239



图 3－240

13. 撤步抱拳

左脚向左斜后方撤一步，脚尖稍里扣；右脚随着后撤停于左脚内侧，重心略偏左，两腿并拢，膝部稍屈；同时，双拳变掌，

右掌屈肘抽回腹前，掌心朝下，同左掌一齐经胸前上提至面前，两掌外翻分开，接着由两侧划一立圆收到腹前；左掌掌心朝上，手指向右；右掌变拳，拳心朝上，落在左掌心内，目视前方（图3-241、图3-242）。


图3-241


图3-242

**说　明**

此式亦称“白鹤亮翅”。两掌分开与左脚后撤要相随；右拳落于左掌心要与右脚后撤落地一致，可发出“啪”的响声，以体现手脚齐到（不带响声亦可）。要求身直、沉肩、缩胯、稍下蹲，同时眼随着看右手，两臂贴住肋腹，上下协调。

14. 拗步左炮拳

右脚向前上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，随身右拧，右拳上钻并向外滚翻，屈肘下垂停于头右侧；左掌变立拳经胸前击出，高与胸平，力达拳面，目视前方（图3-243）。

15. 撤并步栽捶

右脚后撤半步，停于左脚内侧，两脚并拢成并步；同时，左拳内旋并屈肘横下压，拳心朝下，停于腹前；右拳稍外旋，随着身体微倾并屈膝下蹲向前下击出，拳眼朝上，稍高于膝，力达拳面，目视前下方（图3-244）。

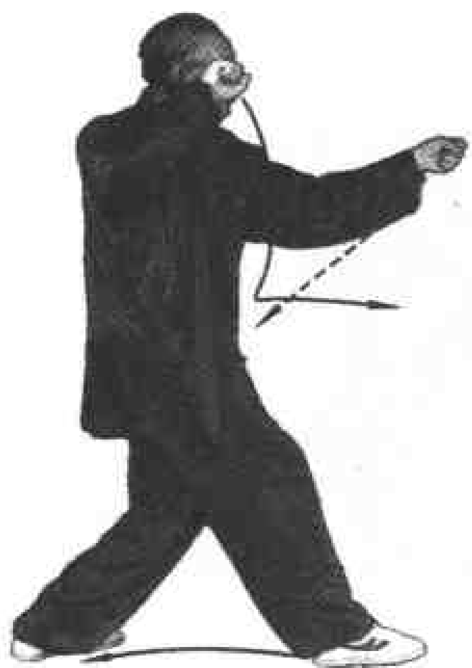


图3-243



图3-244

16. 左顺步炮拳

左脚向前上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，右臂屈肘上提，右拳向外滚翻，拳心向前，停于头右侧；左立拳随身展向前冲出，力达拳面，高与胸平，目视左拳（图3-245）。

17. 退左步右竖横

左脚后退一步，右脚移顺，成三体式步；同时，身向左扭，左拳屈肘内旋回抽并向左侧压拨，拳心朝下，护于心口；右拳随身扭在胸前屈臂向里拧转向左横击，拳心向里，高与口平，力达小臂内侧，目视前方（图3-246）。

**说 明**

具体要求参阅“五行拳”中的“竖横”，下同。

18. 退右步左竖横

右脚后退一步，左脚移顺，成三体式步；同时，身向右扭，右拳屈肘内旋并向右侧压拨，拳心朝下，护于心口；左拳屈肘上提在胸前拧转向右横击，拳心向里，高与口平，目视前方（图 3 – 247）。



图 3 – 245



图 3 – 246

19. 退左步右竖横

其动作与“17”相同（同图 3－246）。

20. 左顺步俯掌劈拳

左脚向前上一步，成三体式步；同时，身向右扭，双拳变掌，右掌内旋，屈肘捋按，掌心朝下，停于脐前；左俯掌在胸前与右掌相交，向前下劈出，掌心朝下，高与肩平，力达指端，目视前方（图 3－248）。



图 3－247



图 3－248

**第三段**

21. 右扣腿混拳

左脚前移里扣，膝部稍屈，右脚绷脚面屈膝扣于左腿弯；同时，右掌变立拳向前冲出，高与心口平；左掌掌心向里，手指朝上，屈肘附于右手腕，身微前倾，目视前方（图 3－249）。

22. 燕子抄水式

接上式不停，右脚后撤落地，脚尖稍外展，屈膝下蹲；左腿伸直平铺地面，成左仆步；同时，身向右倾，腰向右扭，右拳变掌，两掌左下右上在胸前分开；左掌内旋，沿左腿内侧向前下方撑托，掌心斜向上，拇指向外；右臂内旋，右掌屈肘上捋，停于头右侧，掌心向外，手指向前，目视左方（图3－250）。



图 3－249



图 3－250

23. 右顺步撩掌

仍接上式不停，重心移至左腿，右脚向前上一步；左脚跟

进，成双重三体式步；同时，腰向左扭，上身前俯，胸部接近地面，由右向左拂地前掠起立，身向左扭，右掌随身起外旋弧形下撩，掌心朝上，高与腹平，肘微屈；左掌随身起外旋，屈肘上提，掌心向前，手指朝上，护于胸前，目视前方（图 3－251）。

**说　明**

具体要求参阅“十二形”中的“燕形”，下同。

24. 前跟步虎形掌

紧接上式，右脚向前上半步，左脚立即跟进，成三体式步；同时，右掌屈肘上提并内旋上翻，左掌稍外旋前伸，掌心向里经右小臂外侧上挑，接着内旋与右掌同时相并变为立掌，掌心向前，手指朝上，合力向前扑击，高与胸平，目视前方（图 3－252）。



图 3－251



图 3－252

**说　明**

双掌翻转与进步发劲密切配合，一气呵成。

25. 并步左崩拳

其动作与“11”完全相同（同图 3－239）。

26. 顺步右阳炮

右脚上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，身向左扭，左拳屈臂上挑并内旋向左侧滚翻，拳心向前，臂屈肘垂停于头左侧；右拳屈肘内旋，小臂竖直，向前击出，拳心向里，拳高与口平，力达小臂，目视前方（图 3－253）。



图 3－253

27. 退步右鼍形

右脚向右斜后方撤一步，左脚随之后撤，脚掌点地，停于右脚内侧，两腿稍屈；同时，身略右扭，双拳变掌，右掌屈肘内旋变俯掌，掌心斜朝下，手指向左，由前向右弧形横向抹捋，停于头右侧；左掌内旋由左向下划弧变仰掌托捋，掌心朝上，手指向右，停于腹前，目视左方（图 3－254）。

28. 退步左鼍形

左脚向左斜后方撤一步，右脚随之后撤，脚掌着地，停于左脚内侧，两腿稍屈；同时，身向左扭，双掌屈肘分别向左右划半圆，左上、右下，形似抱球，目视右方（图 3－255）。


图 3－254


图 3－255

**说　明**

请参阅“退步鼍形”。此鼍形做四个亦可。

29. 右独立势鸡形

（1）右脚后退一步，膝微屈；左腿屈膝提起，高与胯平，脚尖上勾，成右独立势；同时，身先右扭再左拧，右掌屈臂随身扭先内旋再外旋，经胸前向右划立圆一周，最后屈肘塌腕上托，掌心、手指均朝上，肘膝相对，停于胸前，身微前俯；左掌亦是先外旋再内旋，由上向左、向下再经胸前绕立圆后与右小臂外侧相交按捋，掌心朝下，屈肘停于腹侧，目视前方（图 3－256、图 3－257）。

（2）上式不停，左脚前落，成三体式步；同时，双掌五指捏拢，左掌先向前击出，紧接着左掌屈肘抽回停于脐前，右掌接着击出，高与鼻平，目视前方（图 3－258、图 3－259）。



图 3－256



图 3－257



图 3－258



图 3－259

**说　明**

参阅“鸡形”。

**第四段**

30. 右转身鹰形

身向右转体90°，右脚先撤复出，成三体式步；同时，双掌变拳外旋，右拳拳心朝上经胸前弧形向前上方钻出，左拳亦拳心朝上屈肘停于心口；接着随脚迈出，双拳内旋变掌，右掌向下刁（按）捋屈肘停于脐前，左掌心与右掌背相交击出，高与胸平，手指屈扣，目视前方（图3－260、图3－261）。



图3－260



图3－261

**说　明**

参阅“鹰形”。

31. 左转身反臂掌

身向左转体180°，右脚里扣，左脚稍后撤，脚掌着地，成左虚步；同时，随身转左掌塌腕下翻成倒立掌，掌心向前，手指朝下，屈肘向后挎带，停于脐前；右掌亦塌腕内旋，成反臂掌，掌心向前，小指一侧朝上，向前上方击出，力达掌外缘，高与口平，目视前方（图3－262）。



图3－262

**说　明**

屈肘向后挎带为顾化手法，反臂掌推击为攻击手法，主击面部。要求身体稍前俯，含胸、收腹、舒臂，此属任脉劲。

32. 上穿下捋掌

（1）左脚前移全脚着地，脚尖里扣，膝部微屈，右脚绷脚面屈膝扣于左腿弯；同时，身稍右扭，左掌内旋，屈肘横掌下按，掌心朝下，手指向右；右掌外旋，掌心朝上与左手背相交穿出，高与口平，目视前方（图3－263、图3－264）。

（2）接上式不停，右脚后落，左脚亦跟着后撤，成半马步，重心偏于右腿；同时，右掌内旋，屈肘向后下方刁按；左掌稍外旋捋拉，与心口同高，目视前方（图3－265）。

**说　明**

此动作亦称"顺手牵羊"。在上穿时，下按为顾化，上穿为攻击，主要穿击对方头、颈部位；在下捋时，右手刁按对方右手腕，左手捋对方右臂中节，方向为后下方。要求步法与手法配合，双掌用力协调，形成合劲。


图 3－263


图 3－264

33. 推窗望月

接上式，左脚稍前移，右脚跟进，成半马步，重心适中；同时，身稍侧倾，左掌内旋变反臂掌，掌心向外，小指一侧向上，并屈肘上提，横掌向前托击，与胸同高；右掌外旋变仰掌，掌心朝上，屈肘护于心口，目视前方（图 3－266）。


图 3－265

**说　明**

①此动作连续做三个亦可，即在做第二、第三个时，右脚不动，左脚先撤后复出；同时，左

脚后撤时，身体竖直做刁捋动作，同“32”中的（2），然后出步时做“推窗望月”动作。

②要求含胸、松肩，手步配合发劲。其含义为左肘上提顾化，横掌托推胸腹间，后掌配合发劲，并保持平衡。



图 3－266

34. 上步右鲐形

接上式，身体竖直，向右转体90°，左脚上一步，接着右脚再上一步，左脚跟进，成三体式步，重心偏于前脚；同时，双掌随身直抽回，掌心朝下，由心口沿上身中线，边上提、边两掌分拨至面前，接着两臂屈肘外旋，向左右分开划弧滚压，至腹前变拳前冲，双肘夹肋，拳心朝上，停于胯腹间，目视前方（图 3－267、图 3－268）。



图 3－267

**说　明**

双拳前冲，用掌亦可。左右划弧幅度不宜过大。其他要求参阅“鲐形”。

35. 双按掌

左脚向前上步，两腿屈膝，成半马步，重心偏于右腿；同时，身稍右扭，双拳变掌，掌心朝上，由

腹前向左右两侧屈肘向上划弧，至肩时双掌内旋，经胸前交叉，向下、向两侧分拨撑按，掌心朝下，手指相对，停于胯两侧，目视前方（图3－269）。

**说　明**

此动作亦称“三盘落地”。双掌撑按与左脚落地要一致，发出双掌撑按之劲。

36. 歇步下插拳

右脚向前横上一步，脚尖外展，两腿屈膝成歇步；同时，双掌变拳，左拳拳心朝下横下压，右拳（掌）外旋，拳心朝上，经左小臂上向前下冲出，力达拳面，目视前下方（图3－270）。

**说　明**

此动作亦称“懒龙卧道”。要求身微前俯，沉肩、塌腰，下盘要



图3－268



图3－269

稳，两臂贴肋，紧缩有劲。

37. 左顺步外横

左脚上一步，成三体式步；同时，左拳外旋，向前钻翻，并含有横意，拳心朝上，力达小臂，高与胸平；右拳内旋，与左拳相交（左下右上），屈肘带压，拳心朝下，停于脐前，目视左拳（图3－271）。

38. 拗步右崩拳

紧接上式，两脚三体式步不动，右拳与左拳在胸前相交击出，拳眼朝上，高与肩平；左拳内旋，屈肘带压，拳眼朝上，停于脐前，目视右拳（图3－272）。

39. 右蹬脚左冲拳

左腿微屈支撑，右腿屈膝提起，脚尖上勾向前蹬出，与胯同高，力达脚跟；同时，左拳拳眼朝上向前冲出，高与肩平；右拳与左拳相交（左上右下），屈肘



图3－270



图3－271

内旋回带，拳心朝里，停于腰侧，目视左拳（图 3－273）。



图 3－272



图 3－273

**说 明**

出拳与蹬脚要一致，速度要快，身体保持平衡、稳定。此动作亦称“龙虎相交”。

40. 顺步右崩拳

接上式不停，右脚向前落地，左脚随即跟进，成三体式步；同时，右拳向前冲出，拳眼朝上，高与胸平；左拳与右拳相交（左下右上），屈肘回带，拳眼朝上，停于脐前，目视右拳（图 3－274）。



图 3－274

41. 旋转左钻拳

身向右扭，左脚向前上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，双拳变掌，右掌回抽，双横掌屈肘在胸前上下合抱，掌心相对，左上右下；接着随身扭双掌逆时针绕立圆半周，仍保持上下合抱，右上左下，向前上托推，高与胸平，目视前方（图 3－275、图 3－276）。


图 3－275


图 3－276

**说　明**

双掌扭转与步法要协调，具体要求参阅“五行拳”中的“旋转钻拳”。

42. 顺步右炮掌

接上式，左脚前移外摆，右脚上一步，成三体式步；同时，左掌上挑，接着塌腕外翻并后捋，掌心斜向外，手指朝上，停于头左侧；右掌稍外旋随左掌上挑塌腕向前托出，力达掌根，掌心

向前，手指朝上，高与胸平，目视右掌（图 3－277）。

**说　明**

参阅“炮掌”。

43. 退右步左刁掌

右脚后退一步，成三体式步；同时，右掌抽回，屈肘护于心口，左掌掌指稍屈，经右掌下前伸刁捋，高与胸平，目视前掌（图 3－278）。



图 3－277

44. 退左步右刁掌

左脚后退一步，成三体式步；其余动作与“43”相同，只是左右方向相反（图 3－279）。

**说　明**

上述动作亦称“猴刁绳”。要求退步与刁掌协调，缩身紧凑，快速轻灵，目随手动，全神贯注。



图 3－278

45. 退右步左戳掌

右脚后退一步，重心偏于后腿，成三体式步；同时，双掌成俯掌，掌心朝下，指端稍扣；右掌屈肘按捋抽回，护于心口，左掌心与右掌背在胸前相摩向前上方戳击，高与鼻平，力达指端，目视左掌（图3－280）。



图3－279

**说　明**

手脚动作一致，两目注视前方，身微前俯，含胸、收腹、送肩。此动作为退步猴形，属督脉劲。

46. 退左步右戳掌

此动作与“45”相同，只是左右相反（图3－281）。

47. 提右腿左戳掌

接上式，左腿略屈不动，右腿屈膝上提，膝高过腰，脚尖上跷，成左独立势；同时，身略右拧，并微前俯，右掌屈肘按捋抽回，护于心口；左掌前伸与右掌相交后戳出，高与鼻平，目视左掌（图3－282）。



图3－280


图 3－281


图 3－282

48. 落右步右戳掌

上式稍停，右脚前落，成三体式步；同时，右掌前伸戳击，左掌背与右掌心相摩抽回，护于心口，目视右掌（图 3－283）。


图 3－283

**第五段**

49. 左压右架拳

接上式，右脚稍后移，步型不变，身体竖正；同时，双掌变拳，左臂屈肘上提，接着内旋横向下压至腹前，拳心朝下；右拳稍下落与左臂在身前相交后内旋上架，高与头平，拳心向前，目视前方（图 3－284）。

**说　明**

此动作亦称“乌龙取水”。要求双拳一上一下速度要快，与身体竖直配合发劲。

50. 撤并步右下砸拳

左脚稍后移，右脚随着停于左脚内侧，成并步；同时，身略左扭，右拳外旋，拳心朝上，屈肘下砸，高与腹平；左拳亦外旋，屈肘附于右臂侧，拳心朝上，两肘夹肋，目视前方（同图 3－238）。



图 3－284

**说　明**

此动作与“10”基本相同。

51. 并步左崩拳

此动作与“11”完全相同（同图 3－239）。

52. 顺步右卡掌

右脚上一步，左脚随即跟进，成三体式步；同时，身稍左扭，右拳变俯掌，掌心朝下，与左拳眼相交卡出；左拳屈肘回抽，拳眼朝上，停于腹前，高与心口平，目视右掌（图 3－285）。



图 3－285

**说　明**

右掌卡出有推脱之意。

53. 右盖步龙形分掌

（1）身向左转 90°，右脚尖内扣；同时，右掌外旋屈肘弧形回

抽，掌心朝上，手指向前，手塌腕由腹部贴胸与左臂内侧交错上托至下颏前，接着直腕前伸；左拳变掌，掌心朝下，屈肘向左弧形上提至胸前，接着下按至心口不停，再外旋前伸；双掌并齐，掌心朝上，与肩同平，紧接着向两侧直臂平分开，目视右方（图3－286、图3－287）。



图3－286



图3－287

（2）接上式不停，右脚经左脚盖步，脚尖外展，两腿交叉；同时，双掌内旋，弧形外翻撑开，掌心朝外，手指相对，成椭圆形，目视右方（图3－288）。

**说　明**

完成此动作要全身尽量放松，在托掌时要含胸、收腹、翕身，双掌前伸时则要展胸，接着撑开时又是翕身、含胸。要求上下动作配合，松柔连贯，精神集中。双掌平分开时中间距离稍宽于肩即可。

54. 鹞形左穿掌

身向左转90°，左脚上一步，成三体式步；同时，左掌外旋，屈肘由上向下划弧后穿出，掌心朝上，形似八字掌（拇指和食指伸直撑开成八字，其余三指自然卷屈），高与胸平；右掌随转身前伸，并与左掌相交，绕过左掌后屈肘回捋，停于心口，目视左掌（图3－289）。



图3－288



图3－289

55. 鹞形右穿掌

身稍左扭，右脚向前上一步，成三体式步；同时，右掌外旋与左掌在胸前相交穿出，高与胸平；左掌内旋回捋屈肘抽回，护于心口，目视右掌（图3－290）。

**说　明**

上述动作与“54”要求基本相同。

56. 鹞形左翻身右穿掌

（1）右脚里扣，左脚向右腿后插一步，脚掌着地；同时，身

向左转180°，两掌随转身内旋，右臂屈肘上提，右掌弧形内翻，掌心向外，手指向左，停于头右侧；左掌从左肋侧向后穿插，掌心斜向上，手指向左，目视左后方（图3－291）。


图3－290


图3－291

（2）上式不停，以双脚为轴，身继续向左转180°，双脚转顺成三体式步；同时，身稍前俯，随翻身左臂外旋，左掌心朝下，回抽按捋，屈肘护于心口；右臂亦外旋，右掌与左掌相交后，掌心朝上，向前穿出，高与肩平，肘微屈，目视右掌（图3－292）。

**说　明**

具体要求请参阅“鹞形”。

57．左转身双马形

身向左转180°，右脚里扣，左脚先后撤再迈出，成三体式步；同时，右掌内旋回抽，双掌变拳，随转身双拳心朝下，屈肘翕身向肋两侧拨挂，接着双拳向前下方击出，与心口平，目视前

方（图 3－293、图 3－294）。


图 3－292


图 3－293

**说　明**

参阅“双马形”。

58. 盘腿右蛇形

（1）双脚原地向左拧转，两腿屈膝下蹲成歇步；同时，随身拧转，双拳变掌，右掌外旋经左腋下后插至左胯侧，掌心斜向上，手指朝后；左掌与右臂相交（左臂在外），屈肘上提至脸右侧，掌心向右，手指朝上，目视前方（图 3－295）。

（2）接上式不停，右脚向前上一步，成双重三体式步；同时，身向右


图 3－294

扭，右掌随扭身向右斜前方挑拨，掌心斜向上，手指朝前，高与胸平；左掌与右臂相交并向下拨捋，屈肘停于腹前，掌心斜朝下，目视右掌（图 3－296）。


图 3－295


图 3－296

**说　明**

请参阅“盘腿蛇形”。

59. 退右步三体式

右脚后退一步，成三体式步；同时，右掌内旋屈肘抽回，左掌前伸，还原成三体式。

60. 收势

身向右转体 90°，左脚向右脚并拢，两腿直立；同时，两臂侧平举，接着屈肘掌心朝下，下落，恢复立正站姿（同图 3－16、图 3－17、图 3－18）。

**说 明**

具体要求请参阅五行拳中“劈拳 15”的收势。

## 第七节 左右四把捶

此套路是在“四把”的基础上，经宋氏两代传人不断改进，合理编排而成；同时还增加了左右两侧的平衡练习，使其内涵更为丰富。它包含了掌、肘、拳、膝、步等用法，并寓有“四象”含义，所以说既有实用性，又有观赏性。

1. 预备式

即三体式（图 3－297）

2. 左独立势上钻拳

接上式，左脚不动，膝部微屈；右腿屈膝提起，膝稍里扣，脚尖上跷，膝与胯平，成左独立势；同时，双掌变拳，左拳经右小臂外侧屈肘下压，拳心朝下，停于脐前；右拳外旋，在胸前与左拳相交，屈肘拧转上钻，拳面朝上，拳心向里，高与鼻平，目视前方（图 3－298）。

**说 明**

右腿上提与双拳动作要一致，力达拳面，肘膝相对，体现中节肘膝攻防之意。



图 3－297

3. 右独立势盖戳掌

接上式不停，右脚垂直落地，膝略屈；左腿立即屈膝提起，膝部里扣，脚尖上跷，膝与胯平，成右独立势；同时，双拳变掌，右掌内旋，屈肘下按，掌心朝下，停于脐前；左掌心与右掌背在胸前相交后戳出，掌心朝下，高与胸平，力达指端，目视左掌（图 3－299）。

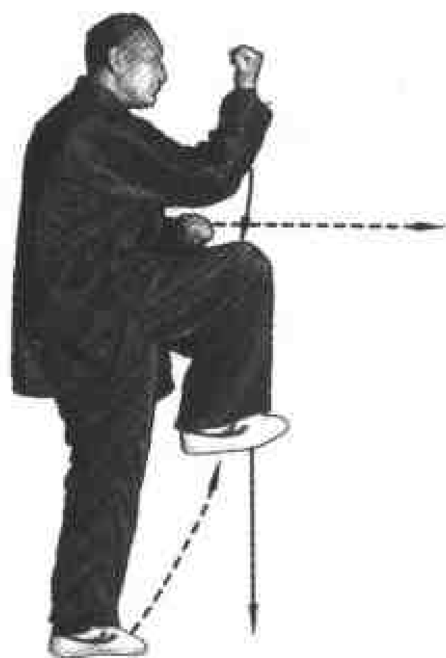


图 3－298



图 3－299

**说　明**

两腿交替提落与两掌变换要一致；同时，要求身微前俯，左臂略屈，含胸、收腹、逼臀，右脚落地要稳，保持身体平衡，降低重心。

4. 鸡行步混拳

接上式，左脚前落着地，接着右脚提起前迈，如此两脚交替前进，当走至第五步左脚在前时，成三体式步；同时，身体稍

缩，右掌变立拳，拳眼朝上；左掌掌心向右，手指朝上，屈肘护于右腕内侧，拳掌一齐向前击出，高与心口平，力达拳面，目视前方（图 3－300）

**说　明**

在行步时两掌保持不动，目视前方；双腿交替屈膝上提，脚尖上跷，行步前进，要求平稳有节奏，在最后一步左脚落地时，脚落拳击，力达拳面。其左掌护的用意，一为顾防，二为助劲。



图 3－300

5. 右转身拱撑

以双脚跟为轴，身向右转 90°，两腿稍屈，重心略偏左腿，成半马步；同时，右拳变掌，屈肘内旋上翻外撑，掌心向外，掌缘朝上，停于头右侧；左掌内旋屈肘下按，停于左胯侧，掌心朝下，力达肘尖，目视左后方（图 3－301)。

**说　明**

转身与双掌动作协调，双脚蹬地，身体舒展与发出抖劲一致。

6. 提右腿下插掌

身向右扭，左脚向前上一步，膝稍屈，右腿随之屈膝提起，膝与胯平，脚尖略跷，成左独立势；同时，右掌外旋，弧形向下插于右膝内侧，掌心向里，手指朝下；左臂屈肘上提，在胸前与右臂相交，左掌心向外，手指朝上，护于面部右侧，目视前方(图 3－302)。



图 3－301



图 3－302

**说　明**

两掌动作与上步提腿相配合。要求含胸、收腹，身体缩蹲。其次，右腿在上提时，脚底提平或离开地面亦可。

7. 上右步挑掌

上式不停，右脚上步前落，左脚即时跟进，成双重三体式步；同时，右掌向前上方挑击，掌心向里，高与肩平，力达小臂；左掌在胸前与右小臂相交，接着向下捋按，掌心朝下，屈肘停于脐前，目视右掌（图 3－303）。



图 3－303

**说　明**

双掌挑按动作与展身结合，发出整劲。其次手指要扣拢。

8. 提左腿下插掌

身稍右扭，右脚前移垫步，膝微屈；左腿屈膝上提，成右独立势；同时，左掌稍提下插，掌心向里，手指朝下；右掌与左臂相交，屈肘上提，掌心向外，手指朝上，护于面部左侧，目视前方（图3－304）。

**说　明**

此动作与“6”基本相同，惟方向相反。

9. 上左步挑掌

上式不停，此动作与“7”相同，只是方向相反（图3－305）



图3－304



图3－305

10. 右立侧掌劈拳

左脚微提外摆向前垫步，右脚上一步，左脚跟进，成三体式步；同时，左掌由左向右划弧缠捋，掌心朝下，屈肘停于腹前；右立侧掌向前下方弧形劈出，目视右掌（图 3－306、图 3－307）。


图 3－306


图 3－307

**说　明**

具体要求参阅五行拳中的"右侧立掌劈拳"。

11. 左鹰捉

右脚前移垫步，左脚上一步，右脚跟进，成三体式步；同时，右掌内旋向右侧按捋，屈肘停于脐前，掌心朝下；左掌心与右掌背在胸前相交后向前抓击，指端屈扣，带有捉意，高与胸平，目视左掌（图 3－308、图 3－309）。


图 3－308


图 3－309

**说 明**

两掌前抓后捋与步法相配，体现鹰之撕扯之意。

12. 右独立势上钻拳

其动作与“2”相同，只是方向相反（图 3－310）。

13. 左独立势盖戳掌

其动作与“3”相同，只是方向相反（图 3－311）。

14. 上右步混拳

接上式，右脚前落，两腿稍屈，身体缩蹲，成三体式步；其上身动作与“4”相同，只是方向相反（图 3－312）。

15. 左转身拱撑

其动作与“5”相同，只是左右方向相反（图 3－313）。

**说 明**

在做完此动作后，继续依次左右势练习，直至返还原起势点

时，为“左转身拱撑”，可做收势动作。

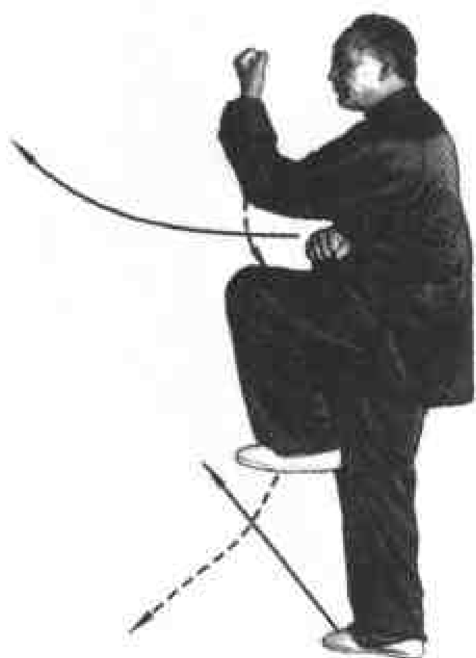

图 3－310


图 3－311


图 3－312


图 3－313

16. 收势

当“左转身拱撑”做完到达起势点，身向左扭，左脚先后撤复出，成三体式步；同时，右掌外旋变仰掌前伸，然后再内旋变俯掌屈肘抽回，停于脐前；左掌与右掌心相交，先抽回再伸出，还原成三体式。

原书空白页

# 第4章

# 徒手对练

## 第一节　五行炮对练

五行炮为两人对练套路，它是依据五行生克理论编排而成，主要体现五行拳的变化与攻防含义。它以固定的攻防动作进行演练，习者可以从中得到启发，进一步领悟五行拳动作的含义，为以后的技击运用奠定基础，此为锻炼“知彼的功夫”，个人单练为“知己的功夫”。这仅为初步的理解，但不能以此作为一种固定攻防手法而使用，它只能起到“抛砖引玉”之作用。在实际应用中，应随机应变，不受此束缚，灵活运用。

1. 预备式

（1）甲乙两人对面立正姿势站立，中间相距约3米，甲身穿深色服装，乙身穿浅色服装（图4－1）。

（2）三体式：可站中势、单重、塌腕三体式（图4－2）。

（3）搭把。甲乙两人均向前先上右步，再上左步，成三体式

步；同时两手变侧掌后随上步经胸前相交上挑，最后左掌在前，两人手腕外侧相交搭把，右手掌心向下，屈肘抽回停于左肘内侧，左肘稍屈，目视对方（图4－3、图4－4）。

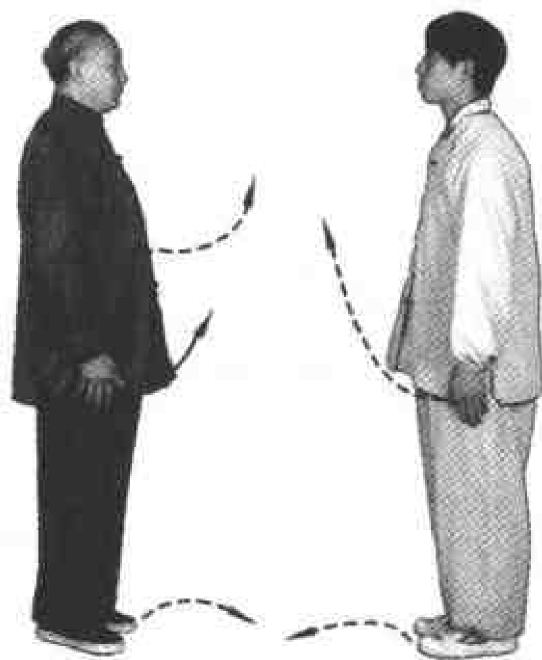


图4－1



图4－2



图 4－3



图 4－4

2. 甲　右立侧掌劈拳

（1）左脚微提向里侧前移并外摆，重心偏于左腿；同时，身向左扭，左掌内旋，肘略屈，向左侧刁捋乙之左手腕，右掌不动，目视对方（图4－5）。

（2）上动不停，右脚向前上一步，成三体式步；同时，右掌外旋变立侧掌，在胸前与左手背相交，弧形向乙左胸部劈出，肘稍屈，力达掌外缘以至小臂；左掌顺势抽回，掌心向下，屈肘护于胸腹间，目视对方（图4－6）。



图4－5



图4－6

**说　明**

左脚向里侧（即对方之左外侧）前移外摆，与刁捋相对应，其意在控制对方不易变化，上步劈掌有冲压旋转之意。

乙　右顺步炮拳

（1）甲以右立侧掌击打身左侧，乙即将左脚后退半步；同时，身略左扭，双掌变拳，左拳随身扭内旋稍上钻向左侧屈肘滚

翻，避开甲之劈掌，停于头左侧，拳心向前，右拳不动，目视对方（图4－7）。

（2）上动不停，右脚向前上一步，成三体式步；同时，右拳外旋变立拳，拳眼向上，击打甲的胸（面）部，目视对方（图4－8）。


图4－7


图4－8

**说　明**

左脚后撤与左拳上钻滚翻要协调一致，化解对方劈掌，并抢占中心；接着上步以右立拳击打对方中心部位。

3. 甲　拗步右钻拳

（1）乙以右炮拳向胸部击来，甲即翕身右拧，并将右脚稍后撤；同时，双掌变拳，随拧身左小臂稍上钻屈肘拨压乙之右小臂，闪其击打；右拳内旋抽回屈肘停于脐前，拳心向下，目视对方（图4－9）。

（2）上式不停，左脚向前上一步，成三体式步；同时，身向左拧，右拳外旋与左拳相交，向前上方拧钻，击乙之面部，拳心向上，成拗步右钻拳；左拳下压回抽，拳心向下，停于心口，目视对方（图4-10）。



图4-9

**说　明**

翕身拧转拨压与撤步要一致，上步与拧钻出击要配合，两个动作连贯完成。

**乙　退步里横掌**

甲用拗步右钻拳击打面部，乙速即将右脚后退一步，成三体式步；同时，身向右扭，双拳变掌，左掌外旋，小臂纵平成侧掌，掌指朝下，掌心向里，向右横击甲之右臂中节，使其拳偏离中心；右掌内旋回抽，掌心向下，屈



图4-10

肘守护心口，目视对方（图 4－11）。

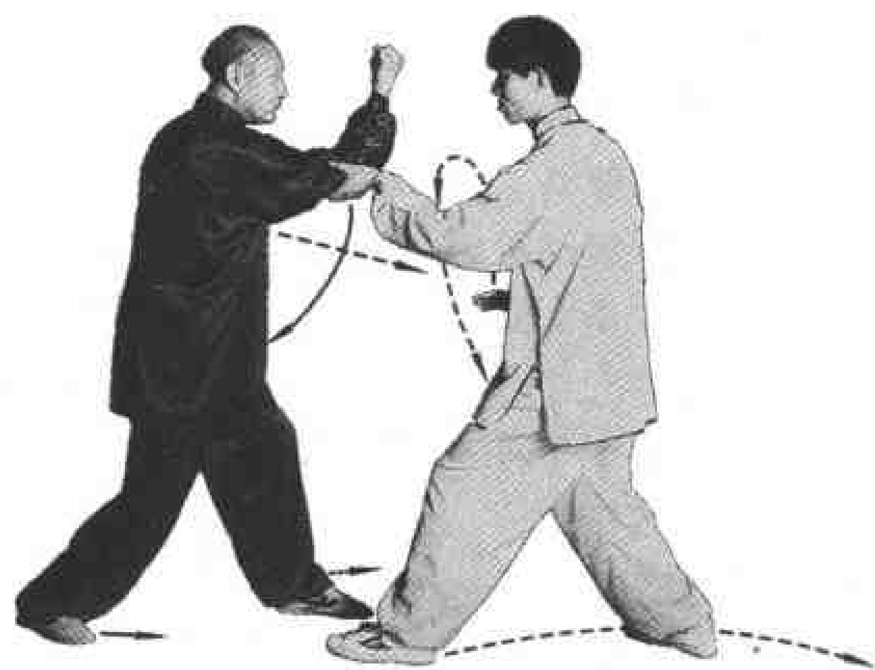


图 4－11

4．甲跟步左崩拳

乙以里横掌化解了拗步右钻拳，甲将右臂顺势向上旋转屈肘抽回右立拳置于脐前，解脱了乙之横击；接着左脚前进一步，右脚跟进，成三体式



图 4－12

步；同时，身向右扭，左拳外旋变立拳向前击对方之胸部，目视对方（图 4－12）。

**说　明**

右臂解脱后立即跟步进击，中间不能脱节。

乙　退步右横劈掌

甲被里横掌化解钻拳后，随即以左跟步崩拳击来，乙速左脚后退一步成三体式步；同时，身向左扭，左掌抽回，掌心向下，护于心口；右掌随扭身稍上提，以掌外沿向下横劈甲之手腕，阻止其进击，目视对方（同图 4－12）。

5．甲　并步右崩拳

乙用右横劈掌阻挡了左崩拳的进击，甲紧接着左脚前移，右脚向前上一步，停于左脚弓处成并步；同时，身向左扭，左拳随上步抽回停于脐前，右拳与左拳眼相交向前击打对方心口，目视对方（图 4－13）。



图 4－13

乙　退步左卡掌

甲左跟步崩拳被阻挡，接着又以并步右崩拳击来，乙右脚再向后退一步成三体式步；同时，身向右扭，以左掌向前下方卡住对方右手腕，再次阻截其进攻，右掌背与左掌心相交屈肘抽回，掌心向下护于脐前，目视对方（同图 4－13）。

6．甲　顺步左崩拳

乙将并步右崩拳再次阻截,紧接着左脚上一步,右脚跟进,成三体式步;同时,身向右扭,将右拳即速抽回,屈肘停于脐前,左拳与右拳相交,向乙的胸腹间击去,目视对方(图 4-14)。



图 4-14

乙　上步右立侧掌劈拳

(1) 甲的并步崩拳再次被阻截，紧接着又是一个顺步左崩拳，乙见甲步步紧追，不宜再退，即右脚后撤半步，左脚亦随之后撤，脚尖外摆，重心偏于左脚；同时，稍翕身下蹲，左掌随撤步后抽，紧接着挑缠甲之左小臂，向左侧刁捋，使其失重前倾，柔化其进击（同图 4-14）。

(2) 上式不停，右脚向 前上一步，成三体式步；同时，右掌稍外旋，向前下方甲的胸左侧劈出；右掌屈肘回抽，掌心朝下，停于脐前，目视对方（图 4-15）。

**说　明**

从此动作开始，即甲乙动作互换。此动作与“2”甲的右立侧掌劈拳相同，可按此动作循环演练，也可由此结束，按下述动作收势。



图 4－15

7. 甲　退步三体式

（1）乙以右立侧掌劈来，甲即左脚后退一步；同时，双拳变掌，身向左扭，左掌内旋，掌心向下，屈肘抽回暂停脐前；右侧掌前伸上挑乙的右掌（图 4－16）。

（2）紧接上式不停，右脚再后退一步成三体式步；同时，右掌内旋屈肘抽回停于脐前，左掌向前劈出还原三体式。

乙　退步三体式

甲将右立侧掌劈拳挑开后，乙即右脚后退一步，成三体式步；同时，右掌内旋后撤屈肘停于脐前，掌心向下；左掌与右掌在胸前相交后劈出，还原三体式。

8. 收势

甲乙两人均为面对面三体式，然后分别向左右转体90°，面向一个方向，双脚并拢，两腿直立；同时，两臂稍屈，掌心向上侧平举，目视右方，接着两臂屈肘，掌心向下，手指相对，经肩、胸前下按至腹部，目视左方；随即两掌自然下垂，停于体两侧，成立正站姿，目视前方（同图3－16、图3－17、图3－18）。



图4－16

**说　明**

在转体后，两臂侧平举时可配合吸气；在双手轻轻下按时要配合呼气，使气下沉，恢复平静。

此对练套路左右均可对练，不受单侧限制。

## 第二节　三花炮对练

此套路与五花炮相似，简短好学，结构合理，朴实无华，较为实用，它仅用两拳、五掌与四个步法组成，既可单练，又可对攻。这对初学对练者，可感受实践攻防动作，体悟反应能力，逐步懂得攻防意识，为技击的顾打奠定基础。

1. 预备式

（1）甲乙两人对面立正姿势站立。甲身穿深色服装，乙身穿浅色服装，两人中间距离约 2.5 米（同图 4－1）。

（2）三体式。可站中势、单重、挺腕三体式（图 4－17）。

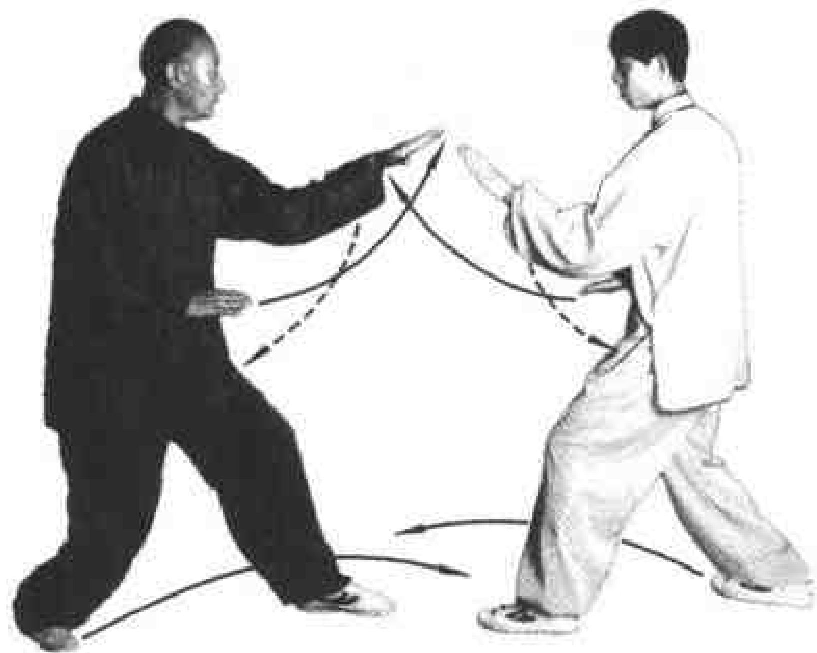


图 4－17

（3）搭把。甲乙两人同时向前上右步，成三体式步；同时，身向左扭，右掌外旋与左掌在胸前相交上挑，左掌顺势屈肘抽回停于心口，掌心向下，甲乙两掌腕外侧相交搭把，目视对方（图4－18）。



图4－18

2．甲　上左步刁按右崩拳

右脚略前移外摆，左脚向前上一步，成三体式步；同时，身先右扭再左拧，右手内旋向左刁捋乙之右腕，接着左手前伸按压其小臂，右手变立拳击打乙之面部，左手背与右拳相交后变平拳，拳心向下屈肘抽回，护于心口，目视对方（图4－19、图4－20）。

乙　退步左卡掌

甲用右崩拳向面部击来，乙即速将右脚后退一步，左脚亦跟着后撤，保持三体式步；同时，身向右扭，并微下蹲，以左掌虎

口卡住甲的右手碗，顾住对方向面部攻打；右掌由左掌下方屈肘抽回，停于左肘内侧守护，掌心向下，目视对方（图 4－21）。



图 4－19



图 4－20



图 4－21

3. 甲　跟步左崩拳

乙把甲的右手腕卡住后，甲速左跟步前进紧逼，仍保持三体式步；同时，速将右拳抽回护于胸前，拳心向里，以左立拳与右拳相交向乙心口击出，目视对方（图 4－22）。



图 4－22

乙　撤步左下拨掌

甲见对方阻挡了右拳的进击，即速换左拳跟步击打其心口；乙即右脚先后撤，接着左脚跟着后撤，保持三体式步型；同时，左掌内旋随撤步向左下拨甲之左拳，避开其击；右掌顺势上提，掌心向里，护于胸前，目视对方（同图 4－22）。

4. 甲　跟步左击面掌

乙以左掌拨开甲之左拳的进击，甲随即左跟步逼追，步型仍为三体式步；同时，双拳变掌，左掌顺势外绕上提，以手腕为轴，用掌背甩击乙之面部左侧，肘稍屈；右掌下移，掌心向下，屈肘护在心口，目视对方（图 4－23）。

乙　撤步左上挂掌

甲以左手背向面侧击来，乙仍继续后撤步，保持三体式步；同时，随撤步左掌外旋上提，屈肘向左侧后挂，避开其掌击，右掌屈肘下移，守护心口，掌心朝下，目视对方（同图 4－23）。

**说　明**

①当此套路双方都做完动作“4”时，仍可按甲乙动作顺序返到动作“2”继续做下去，但双方左右方位动作变换，以此类推。



图 4-23

②在互换方向做到动作“4”时，乙可换为甲的上手动作，甲变为乙的下手动作进行对练，余与上同。

③如对练打到原起势点准备收势时，双方均为动作“4”，右脚在前，右掌背相搭时，即可停止，接做下面动作。

5. 退步三体式

甲乙对练至右手背相搭时，可各自右脚退一步成三体式步；同时，右手抽回，左手前伸，还原三体式。

6. 收势

其收势动作可参看“五行炮对练”收势。

[General Information]
书名=宋氏形意拳续编　上册
作者=宋光华著
页数=228
SS号=10409926
出版日期=2001年09月第1版